

மெஹர் பல் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

தமிழ் மாத இதழ்

ஆண்டு:02 | இதழ்:12 | மார்ச்-2021 | விலை-ரூ.25

ஆண்டு சந்தா - ரூ.300/-

இரத்தக் குறைபாட்டை
போக்கும் பேரிச்சம்பழம்



நலம் காக்கும்
நல்லெண்ணெய்
குளியல்



சினைப்பை
நீர்க்கட்டி ஏன்
தோன்றுகிறது?

வெள்ளைப்படுதலை
விளையாட்டாக
எடுக்க வேண்டாம்

நான்கு தலைமுறை
பாரம்பரிய சிகிச்சை



சோரியாசிஸ் நோயில்
பாதிப்படைந்தோர்
இனி கவலைப்பட தேவையில்லை

★ ★ ★

எங்களிடம் சிகிச்சை பெற்று
5,20,000 க்கும்
மேற்பட்டோர்
நோயிலிருந்து குணமடைந்துள்ளனர்.

- சோரியாசிஸ் நோயிலிருந்து குணம்பெற
- வாழ்நாள் முழுவதும் மருந்து சாப்பிட வேண்டிய அவசியமில்லை
- அரசு மருத்துவமனைகளில் உயர்பதவியில் இருந்த மருத்துவர்களால் சிகிச்சை
- BAMS, BSMS, BNYS, MD மருத்துவ பட்டப்படிப்பு படித்த மருத்துவர்களால் சிகிச்சை
- நோயின் மூலக்காரணத்தை அறிந்து அதை வேரோடு பிடிங்கி எறியும் சிகிச்சை
- எல்லா உடல்வாகு உள்ளவர்களுக்கும், குழந்தைகளுக்கும் ஏற்றுக்கொள்ளும் வகையில் தயாரிக்கப்பட்ட மூலிகை மருந்துகளால் சிகிச்சை



www.rjherbalhospitals.com

தொடர்புக்கு:



787 11 11 115

RJR HERBAL HOSPITAL

தி.நகர். (150 அபிபுல்லா சாலை)
சென்னை-17. போன் : 044 4006 4006

மருத்துவமனைகள்

சென்னை • பெங்களூர் • புதுச்சேரி • மதுரை • கோவை • திருச்சி • சேலம் • ஓசூர் • திருப்பூர் • திண்டுக்கல்
திருநெல்வேலி • மார்த்தாண்டம் • கும்பகோணம் • வேலூர் • விழுப்புரம் • ஈரோடு • இராமநாதபுரம் • தேனி
திருவண்ணாமலை • காஞ்சிபுரம் • காரைக்குடி • புதுக்கோட்டை • திருவள்ளூர் • ஆம்பூர் • கரூர் • கிருஷ்ணகிரி
மயிலாடுதுறை • நாகப்பட்டினம் • தஞ்சாவூர் • தென்காசி • கோவில்பட்டி • பொள்ளாச்சி • நாகர்கோவில் • தர்மபுரி
• விருதாச்சலம் • சிவகாசி • கடலூர்

• www.rjherbalhospitals.com • www.rjrhospitalscurepatient.com



மக்கள் நலன் முக்கியமில்லையா?

பெட்ரோல், டீசலின் விலை நாளுக்கு நாள் அதிகரித்துக் கொண்டே இருக்கிறது. ஒரு லிட்டர் பெட்ரோல் (பிப்ரவரி 25) ரூபாய் 92.90 க்கும், டீசல் ரூபாய் 86.31 க்கும் விறகப்படுகிறது. சர்வதேச சந்தையில் கச்சா எண்ணெயின் விலை உயர்வால் இந்த விலையேற்றமாம்.

2014ஆம் ஆண்டு பிரதமர் மோடி தலைமையில் ஆட்சி அமைந்தபோது கச்சா எண்ணெயின் விலை பேரலுக்கு 106 டாலராக இருந்தது. அப்போது ஒரு லிட்டர் பெட்ரோல் 71 ரூபாய்க்கு விற்கப்பட்டது. இன்றைக்கு ஒரு பேரல் கச்சா எண்ணெயின் விலை 59 டாலர்.

கச்சா எண்ணெயின் விலையை அடிப்படையாகக் கொண்டு பெட்ரோல் டீசல் விலை நிர்ணயிக்கப்படுவதாக இருந்தால் ஒரு லிட்டர் பெட்ரோல் 40 ரூபாய்க்கும் குறைவாக விற்கப்பட வேண்டும். அமெரிக்கா 45 ரூபாய்க்கும், சீனா 51 ரூபாய்க்கும் விற்றுக் கொண்டிருக்கும்போது இந்தியாவில் சுங்கவரி, கலால்வரி, செஸ்வரி, வாட்வரி, சிறப்பு வரி என பல்வேறு வரிகளை விதித்து ஒரு லிட்டர் பெட்ரோல் 100 ரூபாய் வரை விற்கப்படுகிறது.

ஆட்சியில் இருப்பவர்கள் இஷ்டத்துக்கும் சட்டம் இயற்றி குடிமக்களிடம் அதிக வரி வசூலிப்பது வழிப்பறி கொள்ளைக்காரன் மக்களை மிரட்டி பொருளை பறிப்பதற்கு சமமானது என்கிறார் திருவள்ளூர்.

அரசு எந்திரம் சிக்கலில்லாமல் சுழல வரிவிதிப்பு தேவைதான். என்றாலும் மக்கள் நலனையும் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டும். ஏற்கனவே கொரோனா முடக்கத்தால் வாங்கும் சக்தியை இழந்திருக்கும் மக்கள், பெட்ரோல் டீசல் விலையேற்றத்தால் அதிகரித்துவிட்ட அத்தியாவசிய பொருட்களின் விலையேற்றத்தை எதிர்கொள்ள முடியாமல் தவித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

மக்களின் துயரத்தில் பங்கெடுக்க முடிவு செய்த பல மாநிலங்கள் பெட்ரோலுக்கு விதிக்கப்படும் மறைமுக வரியை குறைத்துக் கொண்டிருக்கின்றன. மேகாலயா அரசு ஒரு லிட்டர் பெட்ரோலுக்கு 7 ரூபாய் 4 பைசாவையும், டீசலுக்கு 7 ரூபாய் 1 பைசாவையும் குறைத்திருக்கிறது. மக்கள் நலனை முக்கியமெனப் பேசும் தமிழக அரசு வாட் வரியாக ஒரு லிட்டர் பெட்ரோலுக்கு 22 ரூபாய் வரை வசூலித்துக் கொண்டிருக்கிறது.

அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்
மற்றும் ஆசிரியர்:
எஸ்.ஆர்.ஜெயதுரை

முதன்மை ஆசிரியர் : செல்வி ஜெயதுரை

பொறுப்பாசிரியர் : மரு. வி.எஸ்.ரேவ நவீனா

இணை ஆசிரியர் : மரு.அ.ஓப்பிலாமேரி

முதன்மை உதவி ஆசிரியர் : மரு.தி.மெர்லின் பெர்ஷியா

உதவி ஆசிரியர்கள் : மரு.பி.வி.சுகன்யாதேவி

மரு. பி.ஜி.ரேவதி

மரு. சி.சரண்யா

ஆசிரியர் குழு : மரு.கே.பூபால்நீ

மரு.கே.ஆர்.சௌபாக்க்யா

மரு. ஆர்.அபிராமி

மரு. எம்.தங்கபுஷ்பா

மரு. என்.எஸ்.பிரியாதேவி

மரு. இனியா பிரியதர்ஷினி

நிருபர் : எஸ்.ஹரி

புகைப்படக்காரர் : எம்.வரதராஜன்

வடிவமைப்பாளர் : கோவி.எஸ்.

நிர்வாக மேலாளர் : வி.அருள் மணி

அலுவலக உதவியாளர் : இ.சுரேஷ்

முகவரி

1B, 8/2, கிரசன்ட் பார்க் தெரு,

தியாகராய நகர்,

சென்னை - 600017, தமிழ்நாடு.

போன்: 9962994948

E-mail : herbalmiracle.2020@gmail.com

வாசகர் கவனத்துக்கு

படைப்புகள் சித்தா, ஆயுர்வேதா மற்றும் இயற்கை
மருத்துவத்தின் அடிப்படையில் எழுதப்படுகிறது.

செயல்படுத்தும் முன் மருத்துவரின் முறையான
ஆலோசனையை பெறுவது நலம். கட்டுரைகளை

சுருக்கவோ திருத்தவோ ஆசிரியருக்கு

முழு உரிமை உண்டு.

உள்ளே...



▶
6

நலம் காக்கும் நல்லெண்ணெய் குளியல்!



▶
10

சினைப்பை நீர்க்கட்டி ஏன் தோன்றுகிறது?



▶
12

வாழவைக்கும் வாழை இலை

மார்ச் 2021

▶
18



வெள்ளைப்படுதலை
விளையாட்டாக
எடுக்க வேண்டாம்

▶
24



விந்து பெருக்கும்
வில்வம்

▶
28



இரத்தக் குறைபாட்டை
போக்கும் பேரிச்சம்பழம்

▶
34



இளமையை காக்கும்
இந்துப்பு!

▶
48



முடக்கு வாதத்தை
அடக்கும் கோதுமைப் புல்

▶
56



யாருக்கு எந்த உணவு
ஏற்றது?

▶
60

‘கர்ப்பிணி பரிச்சர்யம்’
கருவுறுதல் முதல்
குழந்தை பிறப்பு
வரை

நலம் காக்கும் நல்வெண்ணெய் குளியல்!

எ

ண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பது ஓர் அற்புதமான வாழ்வியல் முறை! ஆரோக்கியத்தின் திறவுகோல். எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கும் பழக்கம் உங்களிடம் இல்லையென்றால் நீங்கள் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை வாழவில்லை என்று நிச்சயமாக சொல்ல முடியும்.

எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பது என்றால் என்ன? என்ற கேள்வியை கேட்டால், 'இது எங்களுக்கு தெரியாதாக்கும்... எண்ணெயை தேய்க்கணும் அப்புறம் குளிக்கணும்... அவ்வளவுதான்' என்கிற அளவுக்கு எண்ணெய் தேய்த்து குளிப்பது சாதாரண விஷயமல்ல.



மருத்துவர் கு. நிவேதா

RJR HERBAL
Hospitals

நம்நாடு வெப்பமான பருவநிலையை உடையது. இந்த வகை பருவநிலைக்கு வாரத்திற்கு இரண்டுமுறை எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும். ஆண்கள் புதன் மற்றும் சனிக்கிழமையும் பெண்கள் செவ்வாய் மற்றும் வெள்ளிக்கிழமையும் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும்.

எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்தால் உடல் வெப்பம் சீராக இருக்கும். ஆயுள் அதிகரிக்கும். தோலுக்கு இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும். தோலில் ஏற்படும் தொற்றுக்கள் நீங்கும் தோல் மென்மையாகும். சுருக்கம் ஏற்படாது. எனவே முதுமைத் தோற்றம் தள்ளிப்போகும். தோலின் செயல்திறன் அதிகரிக்கும். தசைகளுக்கு இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும் கண்களுக்கு குளிர்ச்சி உண்டாகும். கண்பார்வை பாதுகாக்கப்படும். தலைமுடி நன்கு வளரும். உடல் வறட்சி மாறும். தலைக்கு பலம் உண்டாகும். முழங்கால் மூட்டுக்கள் பலமடையும். குரல்வளம் பாதுகாக்கப்படும். உடல் அசதி தீரும்.



தூக்கமின்மை நீங்கி நல்ல உறக்கம் உண்டாகும். நரம்பு மண்டலம் பலப்படும் நோயெதிர்ப்பு சக்தி கூடும். குறைமாதத்தில் பிறந்த குழந்தைகளுக்கும், எடை குறைவாக பிறந்த குழந்தைகளுக்கும் ஏற்படும் உடல் வளர்ச்சி மற்றும் மூளைவளர்ச்சி சார்ந்த பிரச்சனைகள் தீரும்.

நெய்ப்புத்தன்மை உள்ள பொருளை நெய் என்கிறோம். எள்+நெய் என்பதுதான் எண்ணெய். எள்ளிலிருந்து எடுக்கப்படும் எண்ணெய் நல்லெண்ணெய்.

பொதுவாக எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதற்கு நல்லெண்ணெய் சிறந்தது. நல்லெண்ணெய் எல்லா காலங்களுக்கும் ஏற்றது.

வெப்பமான காலங்களில் பசுநெய் ஒரு பங்கு, விளக்கெண்ணெய் ஒரு பங்கு, நல்லெண்ணெய் ஒரு பங்கு எடுத்து மூன்றையும் ஒன்றாக கலந்து பயன்படுத்தலாம். பசுவின் நெய் சேர்த்த எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கும்போது பச்சைப்பயறு பொடி தேய்த்துக் குளிக்கவும்.

எண்ணெயை நன்றாக உச்சிமுதல் பாதம்வரை தேய்க்க வேண்டும். ஆனால் சூடுபறக்க தேய்க்கக்கூடாது. எண்ணெய் தேய்த்து அரைமணிநேரம் உடலில் ஊறியபின் குளிக்க வேண்டும். காலைப் பொழுதில் எண்ணெய் தேய்த்து காலை இளம் வெயிலில் அரைமணிநேரம் நின்று குளிப்பது கூடுதல் பலனைத் தரும்.

பதார்த்தகுண சிந்தாமணி எண்ணெய் தேய்த்து குளிக்கவேண்டிய நேரத்தை



“அயமா னிவைக்கம் பதத்துளி யாழ்குளிர்க்
கட்டமத்துள்

வயமா கனிக்குங்கோல் தேட்குநந் நாகுவின்
மானிரண்டே

பயமார் கடமார்ச்சத் திற்கும் திரிக்குட்
பகர்திங்களி

நயமாந்த தயிலங்களாடவு ரோகமெய்
நண்ணுவரே’ என்ற பாடல்மூலம் குறிப்பிடுகிறது.

தமிழ் மாதம்	ஆங்கில மாதம்	கால நேரம்
சித்திரை, வைகாசி	ஏப்ரல் பாதியிலிருந்து ஜூன் பாதி வரை	காலை சூரிய உதயத்திலிருந்து இரண்டு மணி நேரத்திற்குள்
ஆனி, ஆடி	ஜூன் பாதியிலிருந்து ஆகஸ்ட் பாதி வரை	சூரிய உதயத்திலிருந்து மூன்றே கால் மணி நேரத்திற்குள்
ஆவணி, புரட்டாசி, ஐப்பசி, கார்த்திகை	ஆகஸ்ட் பாதியிலிருந்து டிசம்பர் பாதி வரை	சூரிய உதயத்திலிருந்து ஒன்றரை மணி நேரத்துக்குள்
மார்கழி, தை	டிசம்பர் பாதியிலிருந்து பிப்ரவரி பாதி வரை	ஒரு மணி நேரத்திற்குள்
மாசி, பங்குனி	பிப்ரவரி பாதியிலிருந்து ஏப்ரல் பாதி வரை	ஒன்றே கால் மணி நேரத்திற்குள் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும்.

தேரையரின் நோயணுகா விதிகள் நூலில்
இடம்பெற்ற 'எண்ணெய் பெறின் வெந்நீரில்
குளிப்போம்' என்ற வரிகள் மூலம் எண்ணெய்
தேய்த்தால் வெந்நீரில் குளிக்க வேண்டும் என்பதை
அறிய முடிகிறது. வெந்நீர் போடும்போது அதில்
சில மாவிலைகளை போட்டு கொதிக்கவைத்த
வெந்நீரை பயன்படுத்துவது நல்லது.

சித்தமருத்துவம் நோய்களை மூன்றாக
வகைப்படுத்துகிறது. வாதநோய்கள், பித்தநோய்கள்,
கபநோய்கள். இதில் கபநோயாளிகள் எண்ணெய்
தேய்த்துக் குளிக்கக்கூடாது. செரியாமை
(அஜீரணம்) உள்ளவர்கள் எண்ணெய் தேய்த்துக்

குளிக்கக்கூடாது. நோய்க்காக
சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்பவர்கள்,
தோல் நோய் பிரச்சனை
உள்ளவர்கள், நரம்பு சம்பந்தமான
பிரச்சனை உள்ளவர்கள்
மருத்துவரின் ஆலோசனை பெற்ற
பிறகே எண்ணெய் தேய்த்துக்
குளிக்க வேண்டும்.

எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்தால்
உடலை வருத்தி கடுமையான
வேலைகள் செய்யக்கூடாது.
வெயிலில் சுற்றக்கூடாது. பகல்
உறக்கம், உடலுறவு கூடாது. அதிகம்
காற்று வீசக்கூடிய இடத்தில்
இருக்கக்கூடாது. எண்ணெய் தேய்த்து
குளித்தபின் இவைகளை செய்தால்
உடல் நிலை பாதிக்கப்படும்.

தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்

கீரைத்தண்டு, அறுகீரை,
மாவுப்பொருளால் ஆன
உணவுப் பண்டங்கள், வெல்லம்,
பூசணிக்காய், மாங்காய், தேங்காய்,
அகத்திக்கீரை, கசப்பு சுவையுள்ள
பொருட்கள், பழங்கள், இளநீர்,
சேம்பு, கத்தரிக்காய், கொத்தவரை,
மொச்சை, நண்டு, மீன், கோழிக்கறி,
ஆட்டுக்கறி, பன்றிக்கறி, எள்,
கொள்ளு, உளுந்து, கடலை,
பால், தயிர், குளிர்ந்தபானங்கள்,
வெங்காயம் தவிர்ப்பது நல்லது.

என்ன சாப்பிடலாம்?

அசைவம் சாப்பிட முடியாத
எண்ணெய் குளியல் அவசியமா





குளியல் அரைப்பு பொடி:

நெல்லிக்காய் பருப்பு - ஒன்றேகால் பங்கு, வெண்மிளகு - ஒரு பங்கு, கஸ்தூரிமஞ்சள் - முக்கால் பங்கு, கடுக்காய்தோல் - அரை பங்கு, வேப்பம் விதை - கால் பங்கு இவைகளை பொடித்து தூளாக்கி தலைக்கு தேய்க்க பயன்படுத்தலாம்.

என்று சிலர் நினைக்கலாம். ஏரி மீன், அயிரைமீன், சுறாமீன் சாப்பிடலாம். காடை, கவுதாரி, முயல் சாப்பிடலாம். தயிர், பால் சாப்பிடக் கூடாது. ஆனால் நெய் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

கீரைகளில் பொன்னாங்கண்ணி, சிறுகீரை, முளைக்கீரை, கறிவேப்பிலை சாப்பிடலாம். மோர் சேர்ப்பதாக இருந்தால் ஒரு மண் சட்டியில் உப்பை போட்டு நன்கு வறுக்கவும். உப்பை எடுத்துவிட்டு சூடான சட்டியில் மோரை ஊற்றி முறித்து அந்த மோரை பயன்படுத்தலாம்.

காய்கறிகளை பொறுத்தவரை இளம் பிஞ்சானதாக பார்த்து சமைத்து உண்ண வேண்டும்.

எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதை பண்டிகைக்கு மட்டும் செய்யாமல் வாழ்வியல் கடமையாக வாரம் இருமுறை செய்து வாருங்கள். ஆரோக்கியம் மேம்படும்.

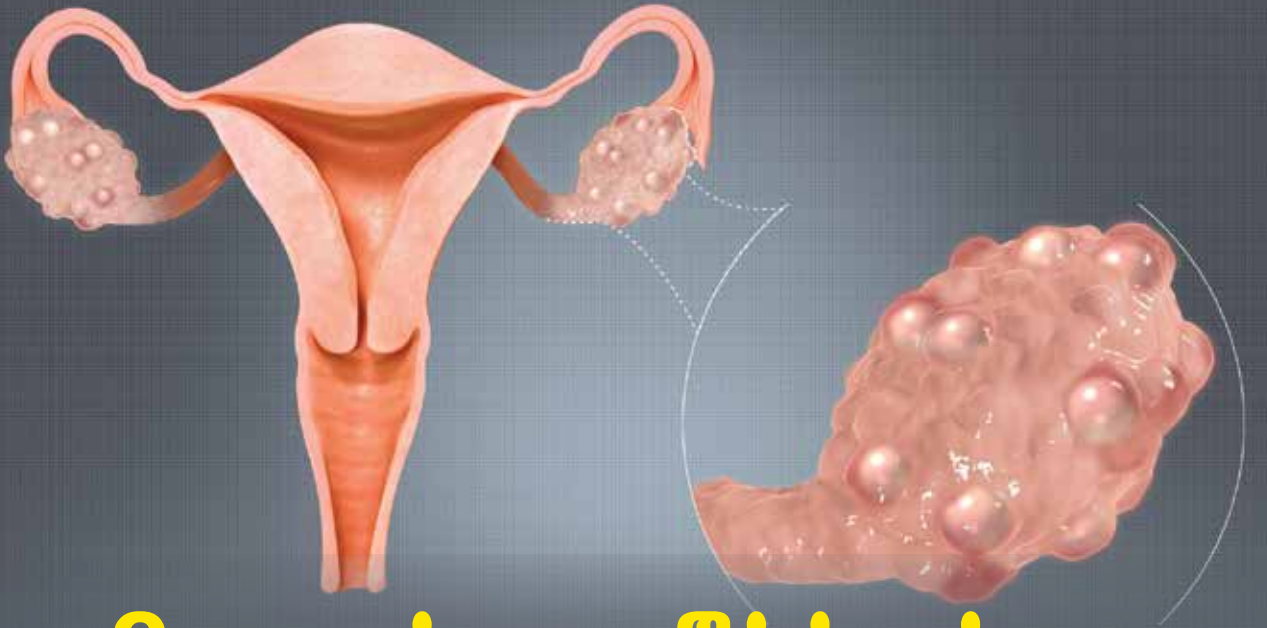
மாதுளை தோலின் மகத்துவம்



மாதுளம் பழத்தின் முத்துக்களை சாப்பிட்டுவிட்டு தோலை தூக்கி எறிந்து விடுவோம். கசப்பு சுவைகொண்ட மாதுளை தோலில் பழத்தைவிட அதிக சத்துக்கள் இருக்கின்றன. மாதுளை தோல் ஃபிளாவனாய்டுகள், டானின்கள், பினோலிக் அமிலங்கள், ஆல்கலாய்டுகள், லிக்னான்கள் போன்ற ஏராளமான பாலிபினால்களைக் கொண்டுள்ளன.

மாதுளை தோல் இரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் அளவைக் குறைக்கவும் நீரிழிவு நோயை கட்டுப்படுத்தவும் துணைநிற்கிறது. மாதுளை தோலை உலர்த்தி பொடித்து வைத்துக்கொண்டு தினமும் காலை ஒரு டீஸ்பூன் சாப்பிட்டு வந்தால் சர்க்கரை நோய் பயமின்றி வாழலாம்.





சினைப்பை நீர்க்கட்டி ஏன் தோன்றுகிறது?



மருத்துவர் சரண்யா



பெ

ண்கள் கருவுறுதலுக்கு முக்கியமான பணியை செய்வது கருப்பையின் இருபுறங்களில் இருக்கும் சினைப்பையாகும். சினைப்பை பிரச்சனையை அலட்சியம் செய்வதால் கருத்தரித்தல் பிரச்சனை முதல் புற்றுநோய் அபாயம் வரை உண்டாக வாய்ப்பு உண்டு.

சினைப்பை கருவுறுதலுக்கான சினை முட்டைகளின் இனப்பெருக்கத்திற்கு தேவையான புரோஜெஸ்ட்ரான், ஈஸ்ட்ரோஜன் என்னும் ஹார்மோன்களை உற்பத்தி செய்கிறது. இந்த ஹார்மோன் சுரப்பில் மாற்றங்கள் உண்டாகும்போதும், தவறான உணவுப் பழக்கங்களாலும் சினைப்பை நீர்க்கட்டிகள் உருவாகிறது.

ஆண்களுக்கு சுரக்கும் ஆண்ட்ரோஜென் எனும் ஹார்மோன் பெண்களுக்கு அதிக அளவில் சுரப்பதினாலும், இன்சலின் உடலில் அதிக அளவில் சுரப்பதினாலும், மரபியல் ரீதியாகவும் சினைப்பை நீர்க்கட்டி ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது. சரியான தூக்கமின்மை, மனச்சோர்வு போன்றவைகளாலும் ஏற்படுகிறது.

சேர்க்க வேண்டிய உணவுகள்

நார்ச்சத்துள்ள உணவுகள், கீரைகள், காய்கறிகள் அதிகம் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். பூண்டு, எள், கருப்புதோல் உளுந்து, வெந்தயம் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். நல்லெண்ணெய், கடலை எண்ணெய் பயன்படுத்தலாம். அக்ரூட், பாதாம், ஆளிவிதை சேர்த்துக்கொள்ளலாம். நீர்மோர் அருந்தலாம். பப்பாளி, அன்னாசி, அத்தி, மாதுளை, பேரிக்காய், வெள்ளரி, இளநீர், வாழைப்பழம் நல்லது.



தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்



அசைவ உணவுகள், குறிப்பாக கோழிக்கறி, நண்டு, இறால் போன்றவை வேண்டாம். வெள்ளை சர்க்கரை, இனிப்பு வகைகள். பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், குளிர்பானங்கள், பீட்சா, பர்க்கர், கார்போஹைட்ரேட் அதிகம் நிறைந்த உணவுகள். மைதாமாவு சேர்த்த உணவுப் பொருட்கள். எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகள் தவிர்க்க வேண்டும்.

13 வயதுள்ள பெண்களில் இருந்தே சினைப்பை நீர்க்கட்டிகள் (PCOD) காணப்படுகிறது

முறையற்ற மாதவிடாய், உடல் பருமன் அதிகரித்தல், உடல் பருமனை குறைப்பதில் சிரமம், முகங்களில் தேவையற்ற இடங்களில் முடிவளர்ச்சி, முகப்பரு, தலைமுடி உதிர்தல்,



கருத்தரிப்பதில் தாமதம், வயிற்றுப்பகுதியில் கொழுப்பு சேர்தல், வெகுசிலருக்கு குரலில் வேறுபாடு உண்டாதல், சிறுநீர் கழித்த பிறகும் வயிறு கனத்து இருத்தல் முதலான பிரச்சனைகள் ஏற்படுகிறது. சினைப்பை நீர்க்கட்டி பிரச்சனை உள்ளவர்களுக்கு டைப் 2 டயாபடிஸ், கொலஸ்ட்ரால், உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். எனவே அதற்கான பரிசோதனையும் மேற்கொள்ளுங்கள்.

சினைப்பை நீர்க்கட்டி பிரச்சனையில் இருந்து விடுபட தினம் உடற்பயிற்சி செய்யவேண்டும். ஆரோக்கியமான சத்து மிகுந்த உணவுகள் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். தியானம், யோகா மேற்கொள்ளலாம்.

வாழவைக்கும் வாழை இலை



நம் முன்னோர்கள் தந்துவிட்டுச் சென்ற எத்தனையோ பாரம்பரியமான விஷயங்களை நாம் தொலைத்து விட்டோம். அதில் ஒன்றுதான் வாழை இலையில் சாப்பிடுவது.

வாழை இலை சாப்பாடு நம்மை நோயின்றி வாழவைக்கும். உணவின் சுவையை அதிகரிக்கச் செய்யும். வாழை இலையில் உணவு பரிமாறும்போது அதில் தோன்றும் மணம் பசியைத் தூண்டும். மந்தம், பித்தம், இளநரை வராமல் தடுக்கும். மேனி பளபளப்பாகும்.



மருத்துவர் கிரிஜா



வாழை சிறந்ததொரு நச்சு முறிப்பான் ஆகும். உணவில் உள்ள நச்சுக் கிருமிகளை அழிக்கும் தன்மை கொண்டது. வாழை இலையில் உள்ள பச்சையம் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை தூண்டுகிறது. வாழை இலையின் மேல் உள்ள பச்சைத் தன்மையுடைய குளோரோபில் உணவை எளிதில் ஜீரணமடையச் செய்கிறது. வயிற்றுப் புண்ணை ஆற்றும் தன்மை கொண்டது.

வாழை இலையில் வலிமையான ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட் உள்ளது. இந்த ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட் சருமப்பிரச்சனைக்கு முற்றுப் புள்ளி வைத்து உடல் செல்களில் சிதைவு ஏற்படாமல் இளமையுடன் அதிக நாட்கள் இருக்க வைக்கிறது.

வாழை இலை மரத்திலிருந்து வெட்டி எடுத்த பிறகும்



ஆக்ஸிஜனை வெளியிட்டுக் கொண்டிருக்கும். குளிர்ச்சித் தன்மை கொண்டது.

பச்சிளம் குழந்தைகள் உடலில் நல்லெண்ணெய் தடவி, சூரிய ஒளியில் வாழை இலையில் படுக்க வைத்தால் வைட்டமின் டி முழுமையாகக் கிடைக்கும். சரும நோய் வராமல் பாதுகாக்கும்.

படுக்கைப்புண், சின்ன அம்மைக்கு வாழை இலையில் தேன்தடவி தினமும் சிலமணி நேரம் படுக்க வைத்தால் விரைவில் குணமாகும். வாழை இலையில்

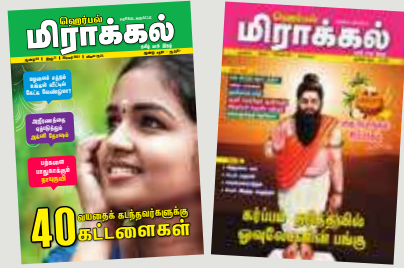
உள்ள பாலிஃபெனால் நமது செல்களில் உள்ள டி.என்.ஏவை கதிர் வீச்சிலிருந்து பாதுகாக்கிறது. வாழை இலையில் சூடாக பரிமாறும்போது இலை லேசாக வெந்து இலையின் பச்சையத்தில் உள்ள பாலிஃபெனால் நம் உணவில் கலந்துவிடும்.

இதனால் வாழை இலையிலுள்ள வைட்டமின் ஏ, சிட்ரிக் அமிலம், கால்சியம் சத்துக்கள் உணவுடன் சேர்ந்து கிடைக்கின்றன. இதனால் உடல் நலக் குறைபாடு நீங்கி ஆரோக்கியம் மேம்படுகிறது.



ஹெர்பல் மிராக்கல் HERBAL MIRACLE
தமிழ் மாத இதழ்
மாத இதழ் சந்தா விண்ணப்பம்

ஆண்டு சந்தா	: ரூ.300/-
5 ஆண்டு சந்தா	: ரூ.1400/-
ஆயுள் சந்தா	: ரூ.3000/-



ஒவ்வொரு மாதமும் உங்கள் வீட்டிற்கே அனுப்பி வைக்கப்படும்.

பெயர்:

முகவரி:

.....

மாவட்டம்: பின்கோடு:

தொலைபேசி எண்:

நான் ரூபாய் செலுத்தி ஹெர்பல் மிராக்கல் மாத இதழின் சந்தாதாரராக விரும்புகிறேன்.

மேலே உள்ள சந்தா விண்ணப்பத்தை பூர்த்தி செய்து ஹெர்பல் மிராக்கல் அலுவலகத்திற்கு அனுப்பி வைக்கவும். சந்தா ரூபாயை Herbal Miracle என்ற பெயருக்கு காசோலை (Cheque) அல்லது கேட்பு வரைவோலை (Demand Draft) மூலம் விரைவுத் தபாலில் (Speed Post) எங்களுக்கு அனுப்பவும்.

சந்தா அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:
ஹெர்பல் மிராக்கல்,
1B. 8/2, கிரசன்ட் பார்க் தெரு, தியாகராய நகர், சென்னை - 600017, தமிழ்நாடு.
போன்: 9962994948 E-mail : herbalmiracle.2020@gmail.com



சு

ளி, காய்ச்சல், இருமல் வந்தால் நம் அம்மாக்களும் பாட்டிமார்களும் முதலில் கையில் எடுப்பது கற்பூர வல்லியைத்தான். கற்பூரவல்லி இலையை கைகளால் தொட்டுத் தடவி முகர்ந்தால் ஓமத்தின் வாசனை வரும் என்பதால் ஓமவல்லி என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

ஆப்பிள் பழத்தில் உள்ள வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் சி யை விட 42 மடங்கு அதிக ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்டுகள் கற்பூரவல்லியில் உள்ளன.

கற்பூரவல்லி இலைகளும், அதிலிருந்து எடுக்கப்படும் எண்ணெயும் நம் உடலை பாக்கிரியா, வைரஸ்களிடம் இருந்து பாதுகாக்கிறது. கற்பூரவல்லியில் உள்ள வைட்டமின் ஏ, கால்சியம், இரும்புச்சத்து, வைட்டமின் பி6, மெக்னீசியம், புரதச்சத்து, சோடியம், கார்போஹைட்ரேட், பொட்டாசியம் ஆகிய சத்துக்கள் நமது உடம்பின் நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தை உறுதியடையச் செய்கின்றது.



மருத்துவர் பிரியாதேவி



கற்பூரவல்லியின் இலைகள் சிறந்த கிருமிநாசினி என்பதால்தான் நம்முன்னோர்கள் வீட்டின்முன் துளசியுடன் கற்பூரவல்லியையும் சேர்த்து வளர்த்து வந்தனர்.

சிறிய குழந்தை முதல் பெரியவர்வரை அனைவரும் உபயோகிக்கக்கூடிய மருத்துவக் குணம் மிகுந்த கற்பூரவல்லியில் நம் எலும்பு மற்றும் மூட்டுகளின் நலத்தை மேம்படுத்தும் ஒமேகா - 6, உள்ளது. இந்த ஒமேகா 6 வேதிப்பொருள் புற்றுநோய்க்கு எதிராகவும் செயல்படும்.

வெப்பமண்டல நாடுகளில் மலேரியாவை பரப்பும், 'ஏடிஸ்' கொசுக்களை விரட்ட கற்பூரவல்லிச் செடிகளே நடப்படுகிறது!

கற்பூரவல்லி இலை சிறுநீரகத்தில் சேரும் உப்பினை

கற்பூரவல்லி

கரைத்து சிறுநீரகத்தை பாதுகாக்கிறது. குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் அஜீரண வாந்தியை போக்குகிறது. இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்துகிறது.

புகைப்பழக்கம் உடையவர்களின் இரத்தத்தில் நச்சு சேர்ந்திருக்கும். நுரையீரலும் சேதமடைந்திருக்கும். நாளடைவில் நுரையீரல் புற்றுநோயாக மாறவும் வாய்ப்புள்ளது. எனவே புகைப்பழக்கத்தை மெல்ல நிறுத்திவிட்டு, கற்பூரவல்லியால் செய்த மருந்து அல்லது கசாயத்தை வாரம் இருமுறை உட்கொண்டுவந்தால் சேதமடைந்த நுரையீரலை பழைய நிலைக்கு கொண்டு வரலாம்.

செரிமானக் கோளாறு, ஆஸ்துமா, சளி, இருமல், குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் மாந்தம், பெரியவர்களுக்கு ஏற்படும் நாசி நெரிசல், தொண்டைப்புண் குணமாவதுடன்

நோயெதிர்ப்பு சக்தியும் அதிகரிக்கிறது.

மருத்துவ துறையில், கற்பூரவல்லி இலை நரம்பிற்கு சத்து மருந்தாகவும், மனக்கோளாறு, படபடப்பு இவற்றை சரிசெய்யவும் உதவுகிறது. உடலுக்கு ஆரோக்கியம்தரும் கற்பூரவல்லியை வீட்டில் சாதாரண பூத்தொட்டியிலேயே வளர்க்கலாம். கொத்தமல்லி இலைகளை அன்றாடம் சமையலில் சேர்த்து பயன்பெறும் நாம், இத்தனை மகத்துவங்கள் நிறைந்த கற்பூரவல்லியை மறக்கலாமா? சமைப்போம், ருசிப்போம், பயனடைவோம்.

கற்பூரவல்லி துகையல்

தேவையான பொருட்கள் : கற்பூரவல்லி இலை - 6, சிறிய வெங்காயம் - 8, பூண்டு - 6 பல், காய்ந்த மிளகாய் - 2, புளி - சிறு துண்டு, கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி



இலை - சிறிதளவு, கடலைப்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், தேங்காய்துருவல் - 2 டீஸ்பூன். பெருங்காயம் - கால் டீஸ்பூன், நல்லெண்ணெய் - 3 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை: கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி, உளுத்தம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு, மிளகாய்வற்றல் சேர்த்து வதக்கவும்.. அதனுடன் சிறிய வெங்காயம், பூண்டு, பெருங்காயம், புளி, கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி இலை, கற்பூரவல்லி இலை, சிறிது உப்பு, தேங்காய் துருவலையும் சேர்த்து வதக்கி, ஆறியதும் மிக்ஸி ஜாரில் துகையலாக அரைத்து எடுத்து கொள்ளவும்.

கற்பூரவல்லி பஜ்ஜி

தேவையான பொருட்கள்: கற்பூரவல்லி இலைகள் - 7, பூண்டு - 5 பல், இஞ்சி - சிறு துண்டு, பெருங்காயம் - அரை டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், கடலைமாவு - 1 டேபிள் ஸ்பூன், அரிசிமாவு - கால் டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - 1 டீஸ்பூன், பேகிங் சோடா - ஒரு சிட்டிகை, உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை: சளி இருமலால் அவதிப்படும் குழந்தைகள், அம்மா நொறுக்குத் தீனி

சாப்பிடத் தரமாட்டார்களா என ஏக்கத்தோடு பார்க்கும். சளி, இருமலின் போதும் கற்பூரவல்லி பஜ்ஜியை. தயங்காமல் உண்ணலாம்

இஞ்சி, பூண்டு, பெருங்காயம், சீரகத்தை சிறிது தண்ணீர் ஊற்றி அரைத்து கடலைமாவு, அரிசிமாவு, மிளகாய்த்தூள் இவற்றுடன் கலந்து உப்பு, பேக்கிங்சோடா, தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்து, பஜ்ஜி மாவுபதத்திற்கு வந்ததும், சுத்தம் செய்த கற்பூரவல்லி இலைகளை மாவில் முக்கி எண்ணெய்யில் பொரித்து எடுத்து உண்டு பாருங்கள். மூக்கடைப்பு, நாசி நெரிசல், இருமல் சரியாகும்.

கற்பூரவல்லி ரசம்

தேவையான பொருட்கள்: கற்பூரவல்லி இலை - 5 முதல் 10 எண்ணம், பூண்டு - 10 பல், மல்லி விதை - 1 டீஸ்பூன், கொத்தமல்லி இலை - 1 கைப்பிடி, புளி - நெல்லிக்காய் அளவு, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், சீரகம் - 2 டீஸ்பூன், மிளகு - 2 டீஸ்பூன், திப்பிலி - 2, மிளகாய்வற்றல் - 2, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, பெருங்காயம் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - 1 டீஸ்பூன், வெந்தயம் - அரை டீஸ்பூன். உப்பு - தேவையான அளவு



செய்முறை: கற்பூரவல்லி இலைகளில் வியர்வை பெருக்கி செய்கையுள்ளதால் காய்ச்சல் உள்ளபோது இந்த ரசத்தை உட்கொண்டால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

ஒரு பாத்திரத்தில் 3 கப் தண்ணீர் ஊற்றி, பூண்டு, மல்லி விதைகள், கற்பூரவல்லி இலைகளைப் போட்டு கொதிக்க விடவும். ஒரு கொதிவந்ததும், மஞ்சள்துள், புளிக்கரைசல், உப்பு, தட்டிய சீரகம், மிளகு, திப்பிலி சேர்த்து கொதித்ததும், நல்லெண்ணெயில் தாளித்த கடுகு, வெந்தயம், மிளகாய்வற்றல், பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை சேர்த்து மல்லி இலைகளைத் தூவி இறக்கவும்.

இந்த ரசத்துடன் கற்கண்டு சேர்த்து குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் இருமலுக்கு கொடுக்கலாம்.



கற்பூரவல்லி ரைத்தா

தேவையான பொருட்கள்: கற்பூரவல்லி இலை - 5, தயிர் - கால்கப், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், இஞ்சி - 1 துண்டு, பச்சைமிளகாய் - 2, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், தேங்காய் - ஒரு பத்தை, எண்ணெய், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு தாளித்து பொடியாக நறுக்கிய இஞ்சி, பச்சைமிளகாய் சேர்த்து வதக்கவும். பொடியாக நறுக்கிய கற்பூரவல்லி இலைகளை சேர்த்து இலைகளிலிருந்து வரும் நீர் வற்றும்வரை வதக்கவும். தேங்காயுடன் சீரகம் சேர்த்து அரைத்து மூன்று டீஸ்பூன் சேர்த்து உப்பு சேர்த்து கிளறி அடுப்பிலிருந்து இறக்கி, வெதுவெதுப்பான சூட்டில் இருக்கும்போது தயிர் சேர்க்கவும். சப்பாத்திக்கு தொட்டுக் கொள்ள பிரமாதமாக இருக்கும்.



வெள்ளைப்படுதலை விளையாட்டாக எடுக்க வேண்டாம்

பெ

ண்கள் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சனைகளில் முக்கியமானது வெள்ளைப்படுதல். உடல் சூடு அதிகரிப்பது வெள்ளைப்படுதலுக்கு அடிப்படை காரணமாக அமைகிறது. மேகம் முற்றினால் வெள்ளை, வெள்ளை முற்றினால் வெட்டை, வெட்டை முற்றினால் கட்டை என்பது பழமொழி.



மருத்துவர் மெர்லின் பெர்ஷியா



மேகம் என்றால் உடல் சூட்டை குறிக்கும். உடல் சூடு அதிகரித்தால் வெள்ளைப்படுதல் ஏற்படும். வெள்ளைப்படுதல் அதிகரித்தால் வெட்டை நோயாக மாறும். வெட்டை நோய் வந்தால் உடல் மெலியும், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறையும். உடலில் பல்வேறு நோய்கள் ஏற்பட வழிவகுக்கும் வெட்டை நோய் முற்றினால் மரணம் நிகழும் என்பதே இந்தப் பழமொழியின் பொருள். எனவே வெள்ளைப்படுதல் ஏற்பட்டால் அதன் தீவிரத்தை உணர்ந்து தீர்வு கணுங்கள்.

பொதுவாக பெண்களின் பிறப்புறுப்பில் பிசுபிசுப்பு தன்மை கொண்ட திரவம் இயற்கையாக சுரக்கும். அமிலத்தன்மை கொண்ட இந்தத் திரவம் கிருமிகள் மற்றும் தொற்றுக்கள் ஏற்படாமல் பிறப்புறுப்பை பாதுகாக்கும். பாக்டீரியாக்கள் போன்ற கிருமிகள் பிறப்புறுப்பை பாதித்தால் அமிலத்தன்மை கொண்ட திரவம் காரத்தன்மை கொண்டதாக மாற்றமடைகிறது. நிறமற்ற நிலையில் வெளிப்படும் திரவம் வெள்ளை, மஞ்சள், சிவப்பு நிறங்களில் வெளிப்படும். இதையே வெள்ளைப்படுதல் என்கிறோம்.

பருவமடைவதற்கு சில நாட்களுக்கு முன்னால் வெள்ளைப்படுதல் ஏற்படுவது பூப்படைவதற்கான அறிகுறியாகும். மாதவிலக்குக்கு இரண்டு நாட்களுக்கு முன்னாலும், பின்னாலும் வெள்ளைப்படுதல் ஏற்படுவது இயல்பானது. ஆனால் நீடித்த வெள்ளைப்படுதலுக்கு முறையான சிகிச்சை எடுக்க வேண்டும். அப்படியே விட்டால் கர்ப்பப்பையிலும் இனப்பெருக்க உறுப்பிலும் பாதிப்புகள் ஏற்படும்.



வெள்ளைப்படுதலுக்கு எளிய தீர்வு

வாழ்வியல் முறை மாற்றத்தினாலும், உணவுப் பழக்கத்தினாலும் வெள்ளைப்படுதலை கட்டுப்படுத்த முடியும்.

உடலின் வெப்பத்தைப் பெருக்கக் கூடிய காரம், புளிப்பு, சார்ந்த உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும். உடலுக்கு குளிர்ச்சி தரும் உணவுகளையும், நீர்ச்சத்து மிகுந்த உணவுகளையும் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

தினம் ஒரு பச்சை வாழைப்பழம் சாப்பிடுங்கள். வெள்ளைப்படுதலை கட்டுப்படுத்த பச்சைப்பழம் உதவுகிறது. அருகம்புல் சாறை தயிரில் கலந்து கொடுக்க வெள்ளை நீங்கும். செம்பருத்தி பூவிதழ்களை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட பலன் கிடைக்கும்.

கஸ்தூரி மஞ்சள், மிளகு, வேப்பம் வித்து, கடுக்காய் தோல், நெல்லிப்பருப்பு என ஐந்து மூலிகைகள் அடங்கியது பஞ்சகற்பம். வாரம் ஒருமுறை எண்ணெயோடுக் கூடிய பஞ்சகற்பம் தேய்த்துக் குளித்தால் உடல் குடு தணியும். இதனால் வெள்ளைப்படுதல் குறையும்.

வெள்ளை அல்லிப் பூவை மணப்பாகு அல்லது குடிநீராகவும் வழங்கலாம். வெள்ளை அல்லிக் கிழங்கை பொடிச் செய்து இளவெந்நீருடன் அருந்த வெப்பத்திலுண்டான மேகம் தணியும்.

அவரி வேரை குடிநீர் செய்து, ஒரு மண்டலம் (48 நாட்கள்) தினமும் ஒருவேளை அருந்தினால்



வெள்ளைப்படுதல் நீங்கும்.

மருதாணி இலையை உறவைத்த நீரைக்கொண்டு பிறப்புறுப்பை கழுவினால் தொற்று குறைந்து வெள்ளைப்படுதல் கட்டுப்படும்.

அதிகாலை (சூரியன் உதிப்பதற்கு முன்னால்) துயிலெழும் பழக்கத்தை மேற்கொள்ள வேண்டும். தியானம், ஆசனம், யோகா இவைகளை வாழ்க்கை நடைமுறையில் பின்பற்றினால் உடலில் வாதம் பித்தம் கபம் மூன்றும் சமன்படும். சகலவிதமான நோய்களும் கட்டுப்படும்.

சில பெண்களுக்கு பூப்பெய்திய காலம் முதலே வெள்ளைப்படுதல் இருக்கும். அதிக உடல் சூடு, இரத்த சோகை, தூக்கமின்மை, உப்பு அதிகம் உணவில் சேர்ப்பது, மனக்கவலை, மன அழுத்தம், சுகாதாரமற்ற இடத்தில் சிறுநீர் கழிப்பது, கல்லீரல் பாதிப்பு, அதிக உடலுறவு இவைகளாலும் வெள்ளைப்படுதல் ஏற்படலாம். காசநோய், மஞ்சள்காமாலை, மலேரியா இருந்தாலும் பிறப்புறுப்பில் தொற்று ஏற்பட்டு வெள்ளைப்படுதல் ஏற்படலாம்.

“நீரிறங்கி வெள்ளையாய்ச் சலமாய் வீழும்

பங்கத்தில் மேனியெல்லாம் பழுப்பாய்க் காணும்

பாண்டுவாய்க் கண்ணகங்க ளிரத்த மில்லை

துரிசாக வடிக்கடிக்குக் கருக்கல் காணும்

PRESS & REGISTRATION OF BOOKS ACT
Registration of Newspapers (central) Rules, 1956
FORM IV (SEE RULE 8) Statement about
Ownership & other particulars about Newspaper

HERBAL MIRACLE

1. Place of Publication	No.8/2. 1B, Rajalakshmi Apartments, Cresent Park Street, Thiyagaraya Nagar, Chennai-600 017.
2. Periodicity of its Publication	Monthly
3. Printer's Name	J.M. PROCESS
Nationality	Indian
Address	No.29, V.N. Dass Road, Border Thottam, Mount Road, Chennai - 600002
4. Publisher's Name	JEYADURAI SAMIYARAJA
Nationality	Indian
Address	No.8/2. 1B, Rajalakshmi Apartments, Cresent Park Street, Thiyagaraya Nagar, Chennai-600 017.
5. Editor's Name	JEYADURAI SAMIYARAJA
Nationality	Indian
Address	No.8/2. 1B, Rajalakshmi Apartments, Cresent Park Street, Thiyagaraya Nagar, Chennai-600 017.
6. Name and Address of Shareholders holding more than on percent of the Share Capital	Proprietor

JEYADURAI SAMIYARAJA hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief

Dated : 01.03.2021 Signature of Publisher: JEYADURAI SAMIYARAJA



வெள்ளைப்படுதல் கஷாயம்

திரிபலா பொடி - 3 கிராம், சுக்கு பொடி - 3 கிராம், தேவதாரு பொடி - 3 கிராம், மஞ்சள் பொடி - 3 கிராம் எடுத்து ஒன்றாக கலந்து, 300 மிலி தண்ணீரில் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து மூன்றில் ஒரு பங்காக வற்றியதும் இறக்கி வடிகட்டி காலை ஒருவேளை உணவுக்கு முன்பு இரவு ஒருவேளை உணவுக்கு முன்பு குடித்துவரவும். நல்ல குணம் கிடைக்கும்.

அங்கத்தி லனல்மிகவே யழன்று மேனி
அசாத்திய சிலேட் மப்பிரமிய மறிந்து
கொள்ளே” என்ற சித்தர் பாடல் வெள்ளைப்
படுதலால் உடலில் என்னென்ன மாற்றம்
நிகழும் என்பதை விளக்குகிறது.

வெள்ளை மற்றும் மஞ்சள் நிறத்தில்
நாற்றத்துடன் சளிபோல வெளியேறும்.
பிறப்புறுப்பில் அரிப்பு, சிறுநீர் தாரையில்
எரிச்சல் ஏற்படும். இரத்த சோகை
அதிகரிக்கும். பாண்டநோய் உருவாகும்.
உடல் சூடு மிகும். எடை குறையும். மனதில்
இனம்புரியாத கவலை எழும். உடல் சோர்வு,
அடிவயிற்று வலி, கைகால் வலி, முதுகுவலி
ஏற்படும்.

வெள்ளைப்படுதலுக்கு முறையான
சிகிச்சை எடுக்காவிட்டால் மலட்டுத்தன்மை
அதிகரிக்கும். வாதம் சார்ந்த நோய்கள், கண்

நோய்கள் உண்டாகும். எனவே, உடலையும், அந்தரங்க உறுப்புகளையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பிறப்புறுப்பை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வதன்மூலம் வெள்ளைப்படுதலை தவிர்க்க முடியும்.

மாதவிடாய் காலத்திலும், உடலுறவுக்குப் பின்னும் பிறப்புறுப்பை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வதில் கூடுதல் கவனம் செலுத்த வேண்டும். பருத்தி துணிகளால் ஆன உள்ளாடைகளை அணியுங்கள். நைலான்வகை உடைகளை முற்றிலும் தவிர்த்து விடுங்கள். இது பிரச்சனையை இன்னும் தீவிரமாக்கும்.

வெள்ளைப்படுதல் ஏற்பட்டால் வெளியே சொல்லக் கூச்சப்பட்டு, அந்தரங்கப் பிரச்சனை அடுத்தவர்களுக்கு



தெரியவா போகிறது என அப்படியே வைத்திருக்காமல், எதனால் ஏற்பட்டது, என்கிற காரணத்தை அறிந்து முறையான சிகிச்சை மேற்கொண்டு முழுமையாக குணம் அடையுங்கள்.

சுகப்பிரசவ கஷாயம்



எல்லா பெண்களுக்குமே அறுவை சிகிச்சை செய்யாமல் குழந்தை பெற்றுக்கொள்ள ஆசை இருக்கும். அதற்கு சுகப் பிரசவ கஷாயம் உதவுகிறது.

இந்த சுகப்பிரசவ கஷாயத்தை குடித்து வந்தால், அடிவயிறு சுருங்கி விரியும் தன்மையை உண்டாக்கி சுகப்பிரசவம் நடக்க வழி செய்கிறது. சுகப்பிரசவத்துக்கு மட்டுமே அல்ல, ஆஸ்துமா, தைராய்டு பிரச்சனைக்கும் இந்தக் கஷாயம் அருமருந்தாக இருக்கும். குழந்தை உண்டாகி 5 மாதங்களில் இருந்தே இந்தக் கஷாயத்தை பருகி வரலாம். தாய், சேய் ஆரோக்கியம் மிக நன்றாக இருக்கும்.

கடுக்காய், நெல்லிக்காய், தான்றிக்காய் சேர்ந்த திரிபலா சூரணம் 2 கிராம்,

அதிமதுரம் சூரணம் 2 கிராம். இரண்டையும் 300 மில்லி தண்ணீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து 100 மிலியாக வற்றியவுடன் இறக்கி வடிக்கட்டவும். இந்த கஷாயத்தை தினமும் ஒருவேளை பருகி வரவும்.





வா

தம், பித்தம், கபம் ஆகிய மூன்று தோஷங்களும் உடலை சமநிலை படுத்த உதவுகிறது. இதில் ஏதாவது ஒன்று அதிகரித்தாலோ அல்லது குறைந்தாலோ உடல் நலம் பாதிக்கப்படுகிறது. வாதம் அதிகரித்தால் மூட்டுகளில் மாற்றங்கள் ஏற்படுகிறது. இதை மூட்டழற்சி என்பர்.



மருத்துவர் இலக்கியச் செல்வி



மூட்டுச் சிதைவுகளான குருத்தெலும்பு தேய்மானம், வளர்ச்சிதை மாற்றம், முதுமை, மரபுவழி போன்ற காரணங்களால் மூட்டழற்சி ஏற்படுகிறது.

மூட்டுகளின் இயக்கத்தில் ஒன்றுடன் ஒன்று உராயாமல் நழுவிச்செல்ல கார்டிலேஜ் உதவுகிறது. இதற்கு வெளி பாகத்தில் உள்ள அடுக்கு சிதைவுற்று வலி, வீக்கம், பிடித்தம், விறைப்புத்தன்மை போன்றவை உண்டாகிறது.

உடலியக்கத்தால் ஏற்படும் அழுத்தம் அல்லது உயிர் வேதியியல் மாற்றங்களால் குருத்தெலும்புகளில் முறிவு ஏற்பட்டு எடையைத் தாங்கும் மூட்டுகளில் வலி உண்டாகிறது. கைகளில் உள்ள சிறிய மூட்டுகள், முழங்கால்கள் மற்றும் இடுப்பு பகுதிகளும் பாதிப்பு அடைகிறது.

மூட்டுகளில் அசைவு ஏற்படும் போதும் நடக்கும் போதும் எலும்புகளில் சத்தம் உண்டாகிறது. மூட்டு வலியின் காரணமாக மூட்டுகள் அசைவு குறைந்து அதனைச் சுற்றியுள்ள தசைகளில் தேய்மானம், தசைநார்கள்ளில் தளர்வு போன்றவை ஏற்படும்.

இந்நோயில் உடலின் மேல்பகுதியில் எடை கூடும். மூட்டுகள் உடையும் தன்மை அடையும். வில் போல் வளைந்து காணப்படும். நடையில் மாற்றம் ஏற்படும். ஈரத்தன்மை மற்றும் குளிர்காலங்களில் வலி மிகுதியாகும்.

பெண்களுக்கு இதன் தாக்கம் சற்று அதிகமாக காணப்படும். ஏனெனில் மாதவிடாய் முடிந்தபிறகு ஈஸ்ட்ரோஜென் எனும் ஹார்மோன் சுரப்பது குறைந்து கால்சியம் குறைபாடு ஏற்படுகிறது. இதனால் மூட்டுகளில் கால்சியம் சத்து குறைபாட்டால் மூட்டழற்சி ஏற்படுகிறது.

நீரிழிவுநோய், ஹார்மோன் குறைபாடு காரணங்களால் மூட்டுகளில் இயல்புநிலை மாறி இருத்தல் வரலாம். மேலும் உடல் எடை, வயது முதிர்ச்சி, உடற்பயிற்சியின்மை, வாழ்க்கைமுறை மாற்றம் போன்ற காரணங்களாலும் ஏற்படலாம்.

கழுத்து மற்றும் முதுகு பகுதியில் மூட்டழற்சி ஏற்படும்போது நரம்புகளில் தூண்டப்பட்டு கடுமையான வலியை ஏற்படுத்துகிறது. அசைவ உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும். புளிப்பு, காரம் குறைத்து உண்ண வேண்டும். படி ஏறுதல், அதிக நேரம் நிற்பது தவிர்க்க

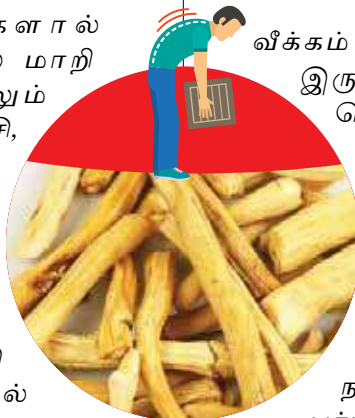
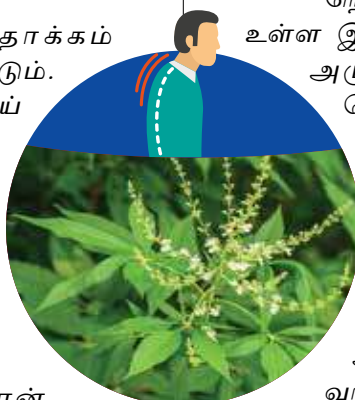
வேண்டும். வேகவைத்த பயிறு வகைகள், காய்கறிகளை பச்சடிபோல செய்து எடுத்துக் கொள்ளலாம். அதிக நீர் எடுத்து கொள்ளவேண்டும்.

மூட்டழற்சியை குணப்படுத்த அழுக்கரா சூரணம் பாலில் கலந்து காலை, மாலை உணவுக்கு முன்சாப்பிடலாம். முடக்கற்றான் சூப் வைத்துக் குடிக்கலாம். டி, காபிக்கு பதிலாக பார்லி தண்ணீர் குடிக்கலாம். இரவில் பாலில் பூண்டு இட்டு காய்த்து தேன் கலந்து பருகலாம்.

நொச்சியிலை கொண்டு வீக்கம் உள்ள இடங்களில் பற்று போடலாம். அழுக்கரா கிழங்கு, சுக்குடன் வெந்நீர் விட்டு அரைத்து வீக்கம் உள்ள இடத்தில் போட வீக்கம் குறையும். புளிய இலையுடன் உப்பு சேர்த்து வெந்நீரில் கொதிக்க வைத்து வலி உள்ள இடங்களில் ஊற்றலாம். புளி, முருங்கை, உப்பு இவற்றை அரைத்து பூசினால் வீக்கம் வற்றும்.

வீக்கம் இல்லாமல், வலி மட்டும் இருந்தால் எண்ணெயை சூடு செய்து தேய்க்கலாம். வலி மற்றும் வீக்கம் குறைய தேனுடன் திரிபலா, சுக்கு, அழுக்கரா, தண்ணீர் விட்டான் கிழங்கு சூரணம் கலந்து எடுத்து கொள்ளலாம்.

திரிகோணாசனம், சூரிய நமஸ்காரம், பிராணயாமம், பத்மாசனம் போன்ற ஆசனங்கள் நல்ல பலனை தரும். பிராணயாமம் செய்வதால், உடல்நிலை சீராகி மனம் அமைதி அடைந்து புத்துணர்ச்சி ஏற்படுகிறது.





மூலிகைக்காடு - 3

விந்து பெருக்கும் வில்வம்



ந்துக்களின் வழிபாட்டில் வில்வ இலைக்கு முக்கிய பங்குண்டு. மூன்று பிரிவுகளைக் கொண்ட வில்வஇலை திரிசூலத்தின் குறியீடாக கருதப்படுகிறது. வில்வம் இச்சாசக்தி, கிரியாசக்தி, ஞானசக்தி என மூன்று சக்திகளின் அம்சமாகப் போற்றப்படுகிறது.



மருத்துவர் இனியா பிரியதர்ஷினி



சைவர்கள் சிவனை வழிபட வில்வத்தை முக்கிய அர்ச்சனைப் பொருளாகப் பயன்படுத்துகின்றனர். வில்வமரம் வளர்ப்பது அஸ்வமேத யாகம் செய்வதன் பலனைக் கொடுக்கும் என்பது ஐதீகம்.

பார்க்கடலில் லட்சுமி தோன்றியபோது அவளுடைய கைகளிலிருந்து வில்வம் தோன்றியதாகவும், வில்வமரத்தில்த் மகாலட்சுமி வாசம் செய்வதாகவும், வில்வமரத்தை முறைப்படி விரதமிருந்து பூஜிப்பவர்களுக்கு அனைத்து நன்மைகளும் உண்டாகும் என்றும் புராணங்கள் கூறுகின்றன.

திருவையாறு, திருவெறும்பூர், இராமேஸ்வரம் என முப்பதுக்கும் மேற்பட்ட திருக்கோயில்களில் வில்வம் தலவிருட்சமாக அமைந்துள்ளது. திருஇடைச்சுரம் என்ற திருத்தலத்தில் உள்ள வில்வமரம் எண்கூட்டிலைகளைக் கொண்டமைந்துள்ளது. இவ்வாறு அமைந்தவை மகாவில்வம் என்றும் பிரம்மவில்வம் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. வில்வ இலையை சோமவாரம்,

சதுர்த்தி, அஷ்டமி, அமாவாசை, பெளர்ணமி தினங்களில் பறிக்கக்கூடாது.

ஆன்மீகச் சிறப்பைக் கொண்ட வில்வம் அனைத்து நோய்களையும் நீக்கும் தன்மை கொண்ட கற்ப மூலிகையாகும்.

வில்வத்திற்கு குசாபி, கூவிளம், கூவிலை, சிவத்துருமம், நின்மலி, மாதுரம் என்ற பெயர்களும் உண்டு. இதன் தாவரவியல் பெயர் Aegle Marmelos. இது இந்தியா முழுவதும் பயிராகும் மரம். சித்த மருத்துவத்தில் இதன் இலை, பூ, பிஞ்சு, காய், பழம், வேர், பிசின், பட்டை, ஓடு, வேர்ப்பட்டை போன்றவை பயன்படும்.

வில்வ இலை, பூ, பிஞ்சு, காய், வேர் போன்றவை துவர்ப்பு மற்றும் கசப்பு சுவை உடையது. இதன் பழம் துவர்ப்பு, கசப்பு, மற்றும் இனிப்பு சுவை உடையது. வில்வ இலை வியர்வை பெருக்கியாகவும், வெப்ப அகற்றியாகவும், காமம் பெருக்கியாகவும் செயல்படுகிறது. இதன் காய், பூ, பிஞ்சு ஆகியவை செரிமானம் உண்டாக்கியாகவும், பசித்தீ தூண்டியாகவும், இதன் பழம் பசித்தீ தூண்டியாகவும், மல மிளக்கியாகவும், இதன் பிசின், வேர் காமம் பெருக்கியாகவும் செயல்படுகிறது.

வில்வத் தளிர் எல்லா வகை மேகத்தையும், பூ மந்தத்தையும், பிஞ்சு குன்மத்தையும், பழம் கண் இருளையும்,



வில்வம்பழத் தைலம்

வில்வம்பழம், கார்போகி அரிசி, வெந்தயம் வகைக்கு 35 கிராம் எடுத்து பசுவின் பால் விட்டரைத்து 700 கிராம் எண்ணெயில் கலக்கி சிறுதீயிட்டு எரித்து வடித்து தலை முழுகிவர கண் எரிச்சல், தலைவலி, உடல்அழல், மூளைச்சூடு நீங்குவதுடன் உடலுக்கு அழகும் வன்மையும் உண்டாகும்.



பிசின் விந்துக் குறைவையும் நீக்கும் என்பதை

பல்லவம்பூ பிஞ்சின் பழநிரியம்சம் முறையே

வில்லுவம் மேகமந்த மாகுன்மம் செல்லுகின்ற

நோக்கமருள் விந்துநட்ட நூறு மருத்தவர்கட்

காக்கமருள் வில்லுவத்தி லாம். என்ற அகத்தியர் பாடல் மூலம் அறியலாம்.

வில்வத்தின் கனி, காய், இலை, வேர் முதலியவற்றை மணப்பாகு, ஊறுகாய், குடிநீர், தைலம் ஆகிய எந்த விதத்திலும் செய்து உட்கொள்ள அது உடலுக்கு அழகையும், ஆண்மையையும் கொடுக்கும். மயக்கம், குழறிப்பேசும் தன்மை ஆகியவற்றை நீக்கும். வேரால் குன்மம், முக்கூற்றத்தின் கேடு, சோபை, ஐயத்தால் உண்டான நீர் வேட்கை, சுரம், நீரேற்றம், முப்பிணி, உடல் கடுப்பு ஆகியவை நீங்கும்.



வில்வ மெழுகு

வில்வம் பழத்தின் சதையை ஒரு சட்டியிலிட்டு அது மூழ்கும் படி நீர்விட்டு மூன்று மணிநேரம் வரை துடுப்பால் கிளறித் துழாவி, கனத்த துணியில் வடிகட்டவும். வடிகட்டிய திப்பியை மறுபடியும் சட்டியில் போட்டு அது மூழ்கும்வரை நீர்விட்டு முன்புபோலவே செய்து வடிகட்டவும். இப்படி நாலைந்து முறை செய்து கடைசியில் அந்நீரை நீராவியால் சுண்டக் காய்ச்சி மெழுகு பதத்தில் எடுத்து வைத்துக் கொண்டு 2-4 கிராம் எடை வீதம் நாள் ஒன்றுக்கு மூன்று முறை கொடுத்துவர இளைப்பு நோயில் காணும் கண்நோய், குருதிப்போக்கு, கழிச்சல், சீதக்கழிச்சல் போகும்.



வில்வத்தின் வேரை முறைப்படி உட்கொள்ள பசித்தீ கேடு, சுவையின்மை, பெரும் கழிச்சல், விக்கல், அழல்சுரம், இடைவிடாத வாந்தி, உடல் இளைத்தல், ஆகியவை நீங்கும். உடலுக்கு அழகையும் வன்மையையும் தரும்.

இளந்தளிரை வாட்டி மெல்லிய துணியில் முடிந்து ஒற்றடமிட மேகத்தால் உண்டாகும் கண்சிவப்பு நீங்கும்.

வில்வபத்திரி வேர், சிற்றாமுட்டி வேர், சுக்கு மூன்றையும் சேர்த்துக் காய்ச்சி எட்டில் ஒருபங்காக வற்றியதும் வடித்து தேன் கலந்து அருந்த கொடிய முப்பிணி வாந்தி தீரும்.

வில்வவேர், விளாவேர், நன்னாரி, சிறுபயறு, நெற்பொரி, வெல்லம் இவற்றை வகைக்கு ஒரு பலம் சேர்த்து (35 கிராம்) ஒரு லிட்டர் நீர் விட்டு எட்டில் ஒன்றாக வற்றக் காய்ச்சி 30 மி.லி. அளவு இருவேளை அருந்த வாந்தியும் சுரமும் தீரும்.

ஒரு கைப்பிடி வில்வ இலையுடன் அரை லிட்டர் தண்ணீர் சேர்த்து காய்ச்சி நான்கில் ஒரு பங்காக வற்றியதும் வடித்துக் குடிக்க வயிற்றுக் கடுப்பு, மேகவாயு

வில்வம் லேகியம்

350 கிராம் வில்வ வேர்க் கட்டையை சிதைத்து, 8 பங்கு நீர்விட்டு ஊறவைத்து அதில் 1200 மி.லி. பால்கலந்து 500 கிராம் சர்க்கரையை கரைத்து வடிகட்டி அடுப்பேற்றி பாகுபதம் வரும்போது சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, ஏலம், இலவங்கம், இலவங்கப்பட்டை, ஜாதிக்காய், தாளிசபத்திரி, சிறுநாகப்பூ, வகைக்கு 20 கிராம் எடுத்து பொடித்து சிறிது சிறிதாக தூவி கிளறி 250 கிராம் நெய்கலந்து ஆறியபின் 100 கிராம் தேன் கலந்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்த லேகியத்தை நெல்லிக்காய் அளவு கொடுத்துவர பித்த வயிற்று வலி, நெஞ்செரிவு, பித்தவாந்தி, பசியின்மை தீரும்.



போகும். சுரத்திற்கும் கொடுக்கலாம்.

இலைசாற்றைப் பிழிந்து மிளகுத்தூள் சிறிது சேர்த்துக் கொடுக்க சோபை, காமாலை தீரும். மேற்படி சாற்றுடன் நீர் அல்லது தேன் சேர்த்துக் கொடுக்க மூக்கில் நீர் பாய்தலும், சுரமும் போகும். ஒரு முறை கழியச் செய்யும்.

பசுவின் நீர்விட்டு (கோமியம்) இலையை இடித்துப் பிழிந்த சாற்றில் 1-2 மி.லி. வீதம் கொடுத்துவர பாண்டு, சோபை, வீக்கம் போகும். புளி தவிர்க்க வேண்டும்.

வில்வம் பூவை குடிநீரிட்டு 40-80 மி.லி. அல்லது உலர்த்திப் பொடி செய்து அரை முதல் ஒரு கிராம் கொடுக்க மந்தத்தைப் போக்கும்.

இளம் பிஞ்சை அரைத்து 2 - 6 கிராம் எருமைத் தயிர் கலந்து சிறு பிள்ளைகளுக்கு கொடுக்க வயிற்றுக் கடுப்பு, குன்மம், சீதக்கழிச்சல் நிற்கும்.

காயை பசுவின் பால் விட்டரைத்து

தலைக்குத் தேய்த்து நீராட மண்டைச்சூடு, கண் எரிச்சல் நீங்கி கண்கள் குளிர்ச்சியடையும். காயை வெட்டி வெயிலில் உலர்த்தி பொடிசெய்து சிறுவர்களுக்கு 1-2 கிராம் எடையும் பெரியவர்களுக்கு 2-4 கிராம் எடையும் தினம் இருமுறை கொடுத்துவர சீதக்கழிச்சல், குருவிக் கழிச்சல் நிற்கும். காயுடன் இஞ்சி, சோம்பு சேர்த்து குடிநீரிட்டு மூல நோய்க்கு வழங்கலாம்.

ஒரு பங்கு வில்வம் பழத்துக்கு இரண்டு பங்கு நீர் விட்டரைத்து வடிகட்டி சர்க்கரை ஒருபங்கு சேர்த்து நாள் ஒன்றுக்கு 2-3 வேளை, 1-2 மி.லி. வீதம் உட்கொள்ள குடலுக்கு வலுவைக் கொடுத்து கழிச்சலை நிறுத்தும்.

பழச்சதையை நன்றாக உலர்த்திப் பொடிசெய்து கழிச்சல் நோய்க்கு 2-4 மி.கி. எடையளவு வழங்கலாம்.

பயணிப்போம்

இரத்தக் குறைபாட்டை போக்கும் பேரிச்சம்பழம்



பழங்கள் இயற்கை அன்னையின் கொடை. பழங்களில் பலவற்றை அப்படியே சுவைத்து உண்ணலாம். சிலவற்றை காயவைத்து பதப்படுத்தி உண்ணலாம். அப்படி பதப்படுத்தி உண்ணக்கூடிய பழங்களில் முக்கியமானது பேரிச்சை.

குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவரும் விரும்பி சாப்பிடும் பேரிச்சை அரபு நாடுகளிலிருந்து இறக்குமதி செய்யப்படுகிறது. பதப்படுத்தப்பட்ட இப்பழங்கள் எவ்வளவு ஆண்டுகள் ஆனாலும் கெட்டுப் போகாமல் இருக்கும்.

பேரிச்சை சித்தா, ஆயுர்வேதம், யுனானி மருத்துவத்தில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. இரும்புச்சத்து அதிகமுள்ள இப்பழத்தில் புரதச்சத்து, நார்ச்சத்து, கால்சியம், வைட்டமின்கள் உள்ளிட்ட பல சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளன. நோய் எதிர்ப்பாற்றலை அதிகரிக்கும். நரம்புத் தளர்ச்சியை போக்கக் கூடியது. புற்றுநோய் வராமல் காக்கும் தன்மையும் உண்டு.



மருத்துவர் புனிதா



100 கிராம் பேரிச்சம்பழத்தில் நீர்ச்சத்து 21 கிராம், மாவுச்சத்து 75 கிராம், கொழுப்புச்சத்து 0.4 கிராம், புரதச்சத்து 2.5 கிராம், பொட்டாசியம் 648 மி.கி., கால்சியம் 59 மி.கி, இரும்புச்சத்து 1.3 மி.கி உள்ளது. 100 கிராம் பேரிச்சம்பழத்தை உண்டால் 280 கலோரி கிடைக்கும். வைட்டமின் A, C, E, K, B6, B12 தையின், ரிபோபிளேவின், நியாசின், போலேட் போன்ற சத்துக்களும் உள்ளது.

உடலுக்கு தேவையான அனைத்து ஊட்டச்சத்துகளும் இதில் அடங்கி உள்ளதால் உணவுக் கட்டுப்பாட்டில் உள்ளவர்கள் இதனை சேர்த்துக் கொண்டால் உடலுக்கு தேவையான கலோரிகள் கிடைப்பதுடன் உடல் எடையையும் குறைக்கிறது.



சர்க்கரை நோயாளியின் உடலில் திடீரென ஏற்படும் சர்க்கரை அளவு குறைபாட்டை பேரிச்சம்பழம் சாப்பிடுவதன் மூலம் சரி செய்யலாம். பேரிச்சம்பழம் உடலில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவை கூட்டுகிறது. இதனால் மயக்கம் அடைந்தவர்கள் உடனடியாக விழிப்படைவர்.

பெக்டின், செல்லுலோஸ் போன்ற நார்ச்சத்துகள் பேரிச்சம் பழத்தில் அதிகம் உள்ளதால் இரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்பின் அளவை குறைக்கிறது.

பெண்களுக்கு பொதுவாக கால்சியம் குறைபாடு ஏற்படுகிறது. இவர்கள் பேரிச்சம் பழத்தை தினமும் உட்கொண்டு வந்தால் கால்சியம் குறைபாட்டை தவிர்க்கலாம். மாதவிடாய் காலத்தில் ஏற்படும் சோர்வை நீக்குகிறது. இளம் பெண்களுக்கு, கர்ப்பகாலத்தில் ஏற்படும் இரத்த சோகை பேரிச்சம் பழத்தை தினசரி உட்கொள்ள நீங்கும்.

பேரிச்சம்பழத்தை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி காய்ச்சிய பசும்பாலில் சேர்த்து தேன் 2 ஸ்பூன், ஏலக்காய் 3, குங்குமப்பூ 5 இதழ் கலந்து பருக தரலாம். சிறுவர்களுக்கு இது சத்துள்ள சிறந்த டானிக்.

பேரிச்சம் பழத்தில் வைட்டமின் ஏ மற்றும் ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்டுகள் அதிகம் நிறைந்துள்ளன. பேரிச்சம் பழத்தை தேனுடன் கலந்து ஊறவைத்து சாப்பிட்டுவர மாலைக்கண்நோய் வராமல் தடுக்கலாம்.

பேரிச்சம்பழத்தை சாப்பிட்டு வந்தால் பல்சொத்தை மற்றும் பற்களுக்கு எந்த ஒரு பிரச்சனையும் வராமல் தடுக்கலாம். ஏனெனில் பேரிச்சம்பழத்தில் ஃப்ளோரின் எனும் சத்து அதிகம் உள்ளது. இச்சத்து பற்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் இன்றியமையாதது.

பல் முளைக்கும் குழந்தைகள் வயிற்றுக் கடுப்பால் அவதியுறும்போது பேரிச்சம்பழத்தை சுடுநீரில் கலந்து குழைய

கலப்படத்தை கவனித்து வாங்குங்கள்

தினம் 5 பேரிச்சம்பழம் சாப்பிட்டால் உடல் ஆரோக்கியம் மேம்படும். நோய்கள் நம்மை நெருங்காது. அந்த அளவுக்கு சத்துக்கள் நிறைந்த பேரிச்சம்பழம் வெறும் பழமாக மட்டுமல்லாமல், பேரிச்சை சிரப், பேரிச்சை அல்வா, பேரிச்சை லட்டு, பேரிச்சை கேக் என பல வடிவங்களில் கிடைக்கிறது. எந்த வடிவத்தில் வாங்கி பயன்படுத்தினாலும் அதனுடைய பலன் கிடைக்கும்.



பேரிச்சம் பழத்தை பொறுத்தவரை சவுதி அரோபியா, ஏமன், ஈராக், எகிப்து என பல மேலைநாடுகளில் விளைகிறது. உலகத்திலேயே அதிக அளவில் பேரிச்சம்பழம் இறக்குமதி செய்யும் நாடு நம்முடைய இந்தியாதான்.

நம் தமிழ்நாட்டில் 35 வகையான பேரிச்சம்பழம் உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது. சமீபகாலமாக வாயில் போட்டால் அப்படியே கரையும் கிமியா வகை பேரிச்சம் பழத்துக்கு நல்ல வரவேற்பு இருக்கிறது. கிமியா வகை பேரிச்சம்பழத்தை போலியாக தயாரித்து விற்பனை செய்தவர்களை கைது செய்த நிகழ்வு நிகழ்ந்துள்ளது. எனவே தரமானதை கவனித்து வாங்குங்கள்.

பாலைவன பிரதேச பழமான பேரிச்சை இந்தியாவில் குஜராத், மேற்கு வங்காளத்தில் பெரிய அளவில் விளைவிக்கப்படுகிறது. உலகத்தில் 3000 வகையான பேரிச்சம்பழம் உள்ளனவாம். இதில்

வேகவைத்து வேளை ஒன்று 1 கரண்டிவீதம் 3 வேளை பருக வயிற்றுக் கடுப்பு நீங்கும்.

பேரிச்சம்பழத்தை ஊறவைத்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டால் மலச்சிக்கல் நீங்கும். இதிலுள்ள நார்ச்சத்து மற்றும் புரதச்சத்து மலச்சிக்கல் நீங்க வழிவகுக்கும்.

இன்றைய காலத்தில் மக்கள் மூட்டுவலி மற்றும் ஆஸ்டியோ போரோசிஸ் போன்ற பிரச்சனையால் அதிகம் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். இந்தப் பிரச்சனை வருவதற்கு முக்கிய காரணம் கால்சியம் குறைபாடேயாகும். ஆகவே தினமும் சிறிது பேரிச்சம் பழத்தை சாப்பிட்டு வந்தால் ஒரு நாளைக்கு தேவையான கால்சியம் சத்தை பெறுவதோடு மூட்டுவலி மற்றும் ஆஸ்டியோ போரோசிஸ் போன்ற வற்றை சரி செய்யலாம்.

தினமும் இரவில் படுக்கைக்கு செல்லும் முன் 1 டம்ளர் காய்ச்சிய பசும்பாலுடன் 2 பேரிச்சம் பழத்தினை உண்டு வந்தால்,

பேரிச்சம் பழத்தில் கால்சியம், வைட்டமின் பி5, நார்ச்சத்து, வைட்டமின் பி3, பாஸ்பரஸ், கொழுப்பு, பொட்டாசியம், காப்பர் போன்ற சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன. குடலில் ஏதேனும் கோளாறு உள்ளவர்கள் பேரிச்சம்பழத்தை உண்ண நலம் பயக்கும்.



மலச்சிக்கல் உள்ளவர்கள் இரவில்

பேரிச்சம்பழம் லட்டு

ஒன்றரை கப் பேரிச்சம்பழம், அரை கப் பாதாம், அரை கப். முந்திரி, அரை கப் தேங்காய் துருவல், கசகசா 2 டேபிள் ஸ்பூன், நெய் 2 டேபிள் ஸ்பூன் இருந்தால் வீட்டிலேயே செய்யலாம் அசத்தலான பேரிச்சம்பழம் லட்டு.

ஒரு ஜாரில், கொட்டை எடுத்த பேரிச்சம்பழம் போட்டு நன்றாக அரைத்துக் கொள்ளவும். கடாயில் தேங்காய்த் துருவலை போட்டு ஈரப்பதம் போகும் வரை வறுத்து தனியாக எடுத்து வைக்கவும். கசகசாவை மிதமான சூட்டில் வறுத்து பேரிச்சம்பழத்துடன் சேர்க்கவும். கடாயில் நெய் ஊற்றி சூடானதும், பொடித்த முந்திரி, பாதாம் சேர்த்து நன்றாக வறுத்துக் கொள்ளவும். பேரிச்சம்பழத்துடன், தேங்காய்த் துருவல், வறுத்த முந்திரி, பாதாம் சேர்த்து நன்றாக பிசைந்து லட்டு போன்று பிடித்துக் கொள்ளவும். சத்தான பேரிச்சம்பழம் லட்டு ரெடி.



உடல் நல்ல பலம்பெறும். புதிய இரத்தம் உருவாகும். இதனால் தோல் பகுதிகள் வழு வழுப்பாகவும், மிருதுவாகவும் இருக்கும். பேரிச்சம்பழத்தை பசும்பாலில் வேகவைத்து அருந்தி வந்தால் இதய நோய்கள் அண்டாது.

சளி, இருமலுக்கு பேரிச்சம்பழத்தின் விதைகளை நீக்கி பாலில் போட்டு காய்ச்சி ஆறியபின் பழத்தை சாப்பிட்டு பாலை பருகிவந்தால் சளி, இருமல் குணமாகும்.

பேரிச்சம்பழத்துடன் பாதாம் பருப்பு கலந்து பாலில் கொதிக்கவைத்து அருந்த நரம்புத்தளர்ச்சி நீங்கும். ஞாபகசக்தி கூடும். கை, கால் தளர்ச்சி குணமாகும்.

100 கிராம் பேரிச்சம்பழத்தை நீருடன் சேர்த்து, பத்து நிமிடம் கொதிக்க வைத்து ஒரு நாள் அப்படியே விடுங்கள், பின் ஊறிய பேரிச்சம்பழத்தை அரைத்து வடிகட்டி, அதனுடன் சம அளவு தேங்காய் எண்ணெய் கலந்து காய்ச்சி பயன்படுத்தினால் முடி

உதிர்வை தடுக்கலாம்.

பேரிச்சம்பழம் இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்தி இரத்தத்தை விருத்திசெய்யும். எலும்புகளை பலப்படுத்தும் இளைப்பு நோயை குணப்படுத்தும் புண்களை ஆற்றும். மூட்டு வலியை நீக்கும்.

முதியோருக்கு ஏற்ற மருந்தாக பேரிச்சம்பழம் உள்ளது. அவர்களுக்கு ஏற்படும் உடல் ரீதியான இன்னல்களை குறைக்கும்.

காச நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இழந்த வலிமையை மீண்டும் பெற பேரிச்சம்பழம் அதிகம் துணை புரியும். வளரும் குழந்தைகளுக்கு பேரிச்சம்பழம் கொடுத்து வந்தால் அது அவர்களின் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சியை உறுதி செய்யும் என்பதில் ஐயமில்லை.

ஏராளமான சத்துக்கள் நிறைந்த பேரிச்சம்பழத்தை தினமும் உண்டு வாருங்கள். தீராத நோய்களும் நம்மைவிட்டு நீங்கும்.

பித்தப்பை கற்களுக்கு நிரந்தர தீர்வு

சி

சித்த மருத்துவம் என்னும் தமிழ் மருத்துவம் 'நோய்நாடி நோய்முதல் நாடி அதுதணிக்கும் வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்' என்னும் குறளின் அடிப்படையில் செயல்படுகிறது. அதாவது நோய்க்கு முதற்காரணம் யாது, அது வரும் வழிகள் எவை என்பனவற்றை முதலில் ஆராய்ந்து அதற்கேற்ப மருத்துவம் அளிப்பதே சித்த மருத்துவமாகும்.



மருத்துவர் சித்ரா



சித்தர்கள் 4448 நோய்களை வரையறுத்துள்ளனர். அவற்றை சுருக்கி வாதநோய், பித்தநோய், கபநோய் என்ற மூன்று பெரும் பிரிவுகளில் அடக்கி கூறியுள்ளனர்.

நம் உடம்பில் தோன்றும் எந்த வகை நோயாக இருந்தாலும் அது வாதம், பித்தம், கபம் என்ற மூன்று பிரிவினாள் அடங்கிவிடும். வாதம் பித்தம் கபம் மூன்றையும் சமன் படுத்துவதன் அடிப்படையில்தான் சித்த மருத்துவம் செயல்படுகிறது.

நவீன வாழ்வியலின்படி பல பிணிகள் மனித இனத்தை தாக்குகின்றன. விஞ்ஞான வளர்ச்சி மனித இனத்திற்கு சுகமளிப்பதோடு பிணிகளையும் சேர்த்து அளிக்கிறது.

இன்றைய காலகட்டத்தில் நாம் உண்ணும் உணவுப் பொருட்கள் அனைத்தும் உஷ்ணப் பொருட்களாக உள்ளன. அவை இறுதியில் பித்தத்தை அதிகரிக்கச் செய்கின்றன. உண்ணும் உணவுகள் மட்டும் அல்ல வாழ்வியல் முறைகளும், செயல்பாடுகளும் கூட இறுதியில் பித்தத்தை பெருக்கக் கூடியவைகளாக உள்ளன. இதனால், அதிகரித்த பித்தம் நம் உடலில் பலவித பாதிப்புகளை உண்டாக்குகிறது. சமீபத்திய புள்ளி விவரம் ஒன்று 100ல் 15 பேருக்கு பித்தப்பை கல் பிரச்சனை இருப்பதாக கூறுகிறது.

பித்தம் அதிகரிப்பதால் ஏற்படும் பல்வேறு நோய்களில் ஒன்றுதான் பித்தப்பை கற்கள். பித்தப்பை கல்லீரலோடு

இணைந்திருக்கும் ஒரு சிறிய உறுப்பாகும். கல்லீரலில் உற்பத்தியாகும் பித்தநீரை சேமிப்பதுதான் பித்தப்பையின் வேலை. பித்தநீர் பித்தப்பையில் சேமிக்கப்பட்டு பித்ததாரை வழியாக சிறுகுடலில் இறங்குகிறது. பித்தநீர் நாம் உண்ணும் உணவில் உள்ள கொழுப்புச் சத்துக்கள் செரிப்பதற்கு உதவுகிறது.

கொழுப்புச் சத்து அதிகமுள்ள உணவுகளை உட்கொள்வதால் அதை செரிக்க அதிக அளவில் பித்தநீர் சுரக்கிறது. அது நாளடைவில் பித்தப்பையில் தங்கி பித்தப்பை கற்களாக மாறுகிறது.

பித்தநீரில் 97.6% நீர்ப்பொருளும், 2.4% திடப்பொருளும் நிறைந்துள்ளன. திடப்பொருளில் முக்கிய பங்கு வகிப்பது கொலஸ்ட்ரால், பித்த உப்புகள். பித்த நிறமிகள் ஆகும். நாம் உண்ணும் உணவில் உள்ள கொழுப்பு பொருட்களை செரிமானம் செய்வது பித்த உப்புகள் ஆகும். பித்த நிறமிகள் இரத்த சிவப்பணுக்களின் சிதைவினால் உண்டாகக்கூடிய இறுதி பொருட்களாகும்.

கல்லீரலில் அதிக பித்தநீர் சுரப்பு ஏற்படுவதால் பித்த நீரிலிலுள்ள திடப்பொருட்கள் திரண்டு கற்களாக மாறி பித்தப்பையிலேயே தங்கிவிடுகிறது. சிலசமயம் பித்த தாரையை அடைத்து விடுகிறது. இதனால் பித்தநீர் சிறுகுடலில் சென்று சேர்வது தடைபட்டு நாம் உண்ணும் உணவில் உள்ள கொழுப்பு பொருட்கள் செரிமானமாகாமல், அஜீரணம் ஏற்படுகிறது. அதனால் வலதுபுற மேல்வயிற்றில் வலி, குமட்டல், வாந்தி, வயிறு உப்புசம், அஜீரண பேதி போன்ற குறிகுணங்கள் தோன்றுகின்றன.

பித்தப்பை கற்களை ஆரம்பத்திலேயே கவனிக்காமல் விட்டுவிட்டால் பித்தப்பை

அழற்சி, பித்தப்பையை துளைத்துவிடுதல் போன்ற அபாயநிலை உண்டாகிறது. இதனால் பித்தநீரை சரிவர சுரக்கச் செய்வதற்கும் பித்தப்பை கற்களை கரைத்து வெளியேற்றுவதற்கும் மருத்துவத்தை நாடவேண்டிய நிலைக்கு தள்ளப்படுகிறோம்.

சித்த மருத்துவத்தில் பித்தப்பை கற்களுக்கு அற்புதமான மருந்துகளும், மருத்துவ முறைகளும் உள்ளன. பித்தப்பை கற்களை கரைப்பதில் கீழாநெல்லி முக்கிய பங்காற்றுவதை அகத்தியர் குணவாகடப் பாடல் நமக்கு உணர்த்துகிறது.

“சீதபேதி பித்தவிடஞ் செவ்வழியின் நோய்க்கூட்டம்

பூதமொடு பேயிரத்தப் போக்குகளும் பூதலத்துள்

தாழ்வாய்ப் பணிந்தேகுந் தப்பாது பொய்யலவே

கீழ்வா யெனுநெல்லிக் கே”

வயிறுமந்தம் தீக்குற்றத்தால் விளைந்த கேடு, கண்ணில் தோன்றும் நோய்க் கூட்டங்கள், குருதிக் கழிச்சல் ஆகியவற்றை போக்கும் கீழாநெல்லியின் குறிகுணங்கள் பித்தப்பை கற்களினால் ஏற்படும் குறிகுணங்களோடு ஒத்துப் போவதால் கீழாநெல்லி சேர்ந்த மருந்துகளை பித்தப்பை கற்களுக்கு கொடுத்து வந்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும். கரிசாலை, நெருஞ்சில், சிறுகண்பீளை போன்ற மூலிகைகளும் கற்களை கரைப்பதற்கு உதவக்கூடியவை.

பித்தப்பை கற்கள் உள்ளவர்கள் எளிதில் செரிக்கும் உணவுகளை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இறைச்சி, பால் பொருட்கள். பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள். எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும்.



ந

ம்முடைய உணவுப் பழக்கத்தில் உப்புக்கு முக்கிய இடம் உண்டு. ராஜபாக விருந்து பரிமாறப்பட்டாலும், அதில் மிகச் சிறிய அளவில் சேர்க்கப்படும் உப்புதான் விருந்தின் சுவைக்கு காரணமாக அமைகிறது. உப்பில்லாத பண்டம் குப்பையிலே என்ற பழமொழி உப்பின் முக்கியத்துவத்தை உணர்த்துகிறது.



மருத்துவர் சி. சரண்யா



உப்பு கண்டுபிடிக்கப்படாதவரை மனித வரலாற்றில் சுவை என்பது இல்லாமல் இருந்தது. உப்பு குறிப்பிட்ட அளவு உடலில் சேர்க்காவிட்டால் அது உயிருக்கே ஆபத்தாகக்கூட முடியலாம். உப்பில் இருக்கும் சோடியம் மனித உயிருக்கு அவசியமானது.

கடல் நீரில் இருந்து விளைவிக்கப்படும் உப்பு, மூலிகைகளில் இருந்து எடுக்கப்படும் உப்பு, பாறைகளை வெட்டி எடுக்கப்படும் உப்பு என பல்வேறு உப்புகளை நாம் பயன்படுத்துகின்றோம்.

மாவீரன் அலெக்ஸாண்டரின் இந்தியப் படையெடுப்பின்போது இந்துப்பு கண்டுபிடிக்கப் பட்டதாக வரலாறு பேசுகிறது.

கிரேக்க மன்னன் அலெக்ஸாண்டர் கி.மு. 3ம் நூற்றாண்டில் இந்தியாவுக்கு படையெடுத்து வந்தபோது, அவன் படையில் உள்ள குதிரைகள் கெவரா பகுதியில் இருந்த பாறைகளை அடிக்கடி தங்கள் நாவால் நக்கிக் கொண்டிருந்தது. ஏன் இவ்வாறு குதிரைகள் செய்கின்றன என ஆராய்ந்தபோது பாறைகள் உப்பு படிமங்களாக இருந்ததை கண்டுபிடித்ததாக வரலாறு உள்ளது.

ஆனால் அதற்கு முன்பே சித்தர்கள் இந்துப்பின் மருத்துவ குணத்தை அறிந்து வைத்திருந்தனர். மருந்து செய்வதற்கு இந்துப்பை பயன்படுத்தினர்.

இளமையை காக்கும்
இந்துப்பு



சித்தர்கள் அருளிய அற்புதம் - 3



உப்பின் கரிப்புச் சுவை கார உணவுகளின் ருசியை அதிகரிக்கிறது. முன்னோர்கள் காலம் முதல் கடல் உப்பு மட்டுமே பயன்பாட்டில் இருந்தது. கடல் உப்பில் உள்ள அயோடின் குறைபாட்டால் உலக மக்களில் குறிப்பிட்ட சதவிகிதத்தினர் தைராய்டு நோய்க்கு ஆளாகிறார்கள். இந்துப்பு தைராய்டு பிரச்சனை வராமல் காக்கிறது.

இமயமலைப் பகுதியில் உள்ள பாறைகளை வெட்டி எடுக்கப்படுவதால் இமயமலை உப்பு என குறிப்பிடுவதும் உண்டு. இந்துப்பு, சைந்தவம், சிந்துப்பு, சோமனுப்பு, சந்திரனுப்பு, பாறை உப்பு என்ற பெயர்களாலும் அறியப்படுகிறது.

உடலில் உள்ள நீர்ச்சத்தை சரியாக பராமரிக்க உப்பு அவசியமாகிறது. உடலுக்கு தேவையான சோடியம் எடுத்துக் கொள்ளாவிட்டால் சிறுநீரக செயலிழத்தல், இதய நோய்கள் போன்ற கடுமையான பிரச்சனைகளால் மனிதர்கள் சிரமப்படநேரிடும் என ஆய்வு முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றன.

இந்துப்பு என்றில்லை. எந்த உப்பாக இருந்தாலும் அளவோடு சேர்த்துக்கொள்வது நல்லது. உப்பில்லா பண்டம் குப்பையிலே என்று பழமொழி சொன்ன நம் முன்னோர்கள்தான் உப்பை தின்றவன் தண்ணீர் குடிப்பான் என்ற பழமொழியையும் அளவுக்கு மீறினால் அமிர்தமும் நஞ்சாகும் என்ற பழமொழியையும் சொன்னார்கள் என்பதை மறந்து விடாதீர்கள்.

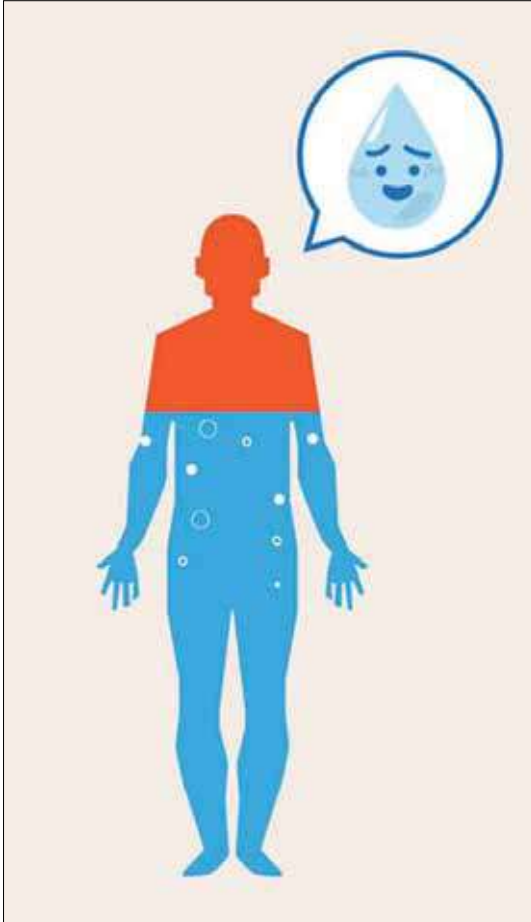
இந்துப்பு மங்கலான பழுப்பு மற்றும் சிவப்பு நிறத்தில் காணப்படும். இந்துப்பில் கால்சியம், பொட்டாசியம், மக்னீசியம், சல்பர், புளோரைடு, அயோடின் போன்ற



80 விதமான தாதுக்கள் நிறைந்துள்ளன.

உடலுக்கு குளிர்ச்சியூட்டும் தன்மை கொண்ட இந்துப்பு பசியைத்தூண்டும். மலத்தை இளக்கும். இந்துப்பை தினமும் உணவில் உபயோகித்து வந்தால் வாதம், பித்தம், கபம் எனும் வியாதிகளின் தன்மைகள் நீங்கி, உடல் வலுவாகும். மூலவியாதிகள் மற்றும் வயிற்றுப் புண்கள் நீங்க இந்துப்பு மருந்தாகப் பயன்படுகிறது.

உடல்பருமன் பிரச்சனை குழந்தை பருவத்திலேயே தொடங்கி விடுகிறது. உடலில் பல்வேறு வியாதிகள் ஏற்பட காரணமாக இருக்கிறது. உடல் பருமனை கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றல் இந்துப்புக்கு உண்டு. மெட்டபாலிசம் எனப்படும் வளர்ச்சிதை மாற்றத்தை அதிகப்படுத்தும் தன்மை வாய்ந்தது இந்துப்பு. (உண்ணும் உணவில்



தொடங்கி உடலில் ஏற்கனவே உள்ள சக்தியை ஆற்றலாக மாற்ற பயன்படுத்தும் உயிர்வேதியியல் செயல்முறைகளின் கலவையே வளர்ச்சிதை மாற்றம்.)

செரிமானத்தை தூண்டும். மன அழுத்தத்தை குறைக்க உதவும். சீக்கிரம் வயதாவதைத் தள்ளிப்போட உதவும். சுவாசத்தை சீராக்கும். சிறுநீரகம் மற்றும் பித்தப்பை ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கும். சைனஸ் பிரச்சனை வராமல் தடுக்கும். உடலில் உள்ள நீர்த்தன்மையை சமப்படுத்தி பராமரிக்க இந்துப்பு உதவுகிறது. இதனால் Dehydration எனப்படும் நீர்ச்சத்துக் குறைபாடு நீங்குகிறது.

இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கு ஏற்றது இந்துப்பு. இரத்தத்தில் உள்ள அதிகப்படியான சர்க்கரையை சமன் செய்கிறது. சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனையுடன் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

எளிதில் செரிமானமாகும் திறனுள்ளது. பித்தத்தையும் கபத்தையும் சமன் செய்து, சளி, இருமல் வராமல் பாதுகாக்கும். பல்வேறு நோய்களுக்கு காரணமாக விளங்கும் மலச்சிக்கலை போக்குவதில் இந்துப்பு முக்கிய பங்காற்றுகிறது. எலுமிச்சம் பழத்தை இரண்டாக வெட்டி, பாதி பழத்தின் வெட்டிய பகுதியின் மீது இந்துப்பு தூவி சிறிதுநேரம் வைத்திருந்து, பழத்தை சாறு பிழிந்து வெந்நீருடன் கலந்து



குடித்தால் மலச்சிக்கல் நீங்கும்.

இந்துப்பு நிம்மதியான தூக்கத்தை தருவதுடன் தைராய்டு பிரச்சனைக்கும் தீர்வாக இருக்கிறது. குளிக்கும் நீரில் இந்துப்பை போட்டுக் குளிக்க உடலுக்கு தேவையான அளவு இரும்புச் சத்து கிடைக்கும். இரத்த அழுத்தத்தை சீராக வைக்க உதவும்.

இளஞ்சூடான வெந்நீரில் இந்துப்பை கலந்து வாய் கொப்பளித்து வர, வாய்துர்நாற்றம், பல்வலி, ஈறுவீக்கம் போன்ற வாய்சம்பந்தமான வியாதிகள் தீரும்.

உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மேம்படும். உடல் செல்களில் உள்ள PH சமன் குறையாமல் பார்த்துக் கொள்கிறது.

இந்துப்பு நுரையீரல் சம்பந்தமான குறைபாடுகளை நீக்குகிறது. நுரையீரலில் உள்ள மீயூகஸ்களின் உற்பத்தியை நிறுத்துவதன் மூலம் ஆஸ்துமா, ஒவ்வாமை போன்ற உடல் பிரச்சனைகளை போக்குகிறது. உடலின் தூக்க சுழற்சியை சரிசெய்கிறது.

இந்துப்பு சமையலுக்கு பயன்படுகிறது என்பதை தாண்டி, இளமையை தக்கவைக்கவும் உதவுகிறது. உடல் வயதடையும் தன்மையை மாற்றி பொலிவுடன் திகழச் செய்கிறது.

4 ஸ்பூன் தேனுடன் 2 ஸ்பூன் இந்துப்பு கலந்து முகத்தில் தடவி உலரவைத்து பின்னர் கழுவிவர முகம் பளபளக்கும். எண்ணெய் சருமத்தை சரிசெய்து நீரின் அளவு குறையாமல் பார்த்துக் கொள்கிறது.

குளிக்கும்முன் தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது ஆலிவ் எண்ணெயுடன் இந்துப்பை கலந்து உடல் முழுக்க தேய்த்து சில நிமிடங்கள் கழித்துக் குளிக்க உடல்வலி நீங்கி, புத்துணர்ச்சி பெறுவீர்கள்.

98 சதவீதம் பேருக்கு பொடுகு உள்ளது. பொடுகு பிரச்சனை உள்ளவர்கள் தலைமுடியை பகுதி பகுதியாகப் பிரித்து அதில் கொஞ்சம் இந்துப்பை தூவி, ஈரமான விரல்களால் மசாஜ் செய்துவர பொடுகு மெல்ல மெல்ல குறையும்.

பாறைகளில் இருந்து டைல்ஸ்களாக வெட்டி எடுத்த இந்துப்பை பதித்து அதில் நடைப்பயிற்சி மேற்கொண்டால் ஆயுள் ஆரோக்கியம் இரண்டுமே அதிகரிக்கும். கால்வலி காணாமல் போகும்.

ஒருநாளைக்கு நாம் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டிய உப்பின் அளவு 5 மி.கி. என உலக சுகாதார நிறுவனம் அறிவுறுத்துகிறது. எனவே அருமருந்தாம் இந்துப்பை அளவாக பயன்படுத்தி அதிக ஆண்டுகள் ஆரோக்கியத்துடன் வாழ்வோம்.

அற்புதம் தொடரும்

ஹெர்பல் மிராக்கல் | 37



மருத்துவர் ரேவ நவீனா



40 வயதை கடந்தவர்களுக்கு கட்டளைகள்



செய்யக்கூடாதவை 20



செய்யவேண்டியவை 20



சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி...

நாற்பது வயதை கடந்தவர்கள் நலமோடு வாழ்வதற்கு செய்யக்கூடாத 20 கட்டளைகளை சென்ற இதழில் பார்த்தோம். செய்ய வேண்டிய 20 கட்டளைகளை இப்போது தெரிந்து கொள்ளலாம்.

1. மலச்சிக்கலுக்கு தீர்வு

வீட்டில் இருக்கும் பொருட்களை கொண்டே மலச்சிக்கல் பிரச்சனைக்கு எளிதாக முற்றுப்புள்ளி வைக்க முடியும். அதிக நார்ச்சத்து நிறைந்த அத்திப்பழத்தை உட்கொள்ளலாம். அதிகாலையில் வெறும் வயிற்றில் வெது வெதுப்பான நீரில் ஆளி விதை போட்டு எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

நீரில் கரையக்கூடிய நார்ச்சத்து நிறைந்த கொய்யாப் பழம் சாப்பிட்டால் மலச்சிக்கல் சரியாகும்.



மலச்சிக்கலுக்கு எலுமிச்சை சாறை ஆயுர்வேதம் பரிந்துரைக்கிறது. வெதுவெதுப்பான நீரில் எலுமிச்சை சாறு 1 ஸ்பூன் சிறிது உப்பு போட்டு அருந்தலாம். ஆரஞ்சு, உலர் திராட்சை, கீரை வகைகள் எடுத்துக் கொள்ளலாம். இரவில் படுக்கும் முன் கடுக்காய், நெல்லிக்காய் மற்றும் தான்றிக்காய் இதை சமமாக எடுத்து 1 ஸ்பூன் வீதம் சர்க்கரையுடன் சேர்த்து எடுத்துக்கொள்ளலாம். இரவில் ஈந்தம்பழத்தை தண்ணீரில் போட்டு ஊற வைத்து அந்த நீரை காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடித்து வரலாம்.

2. கண் பார்வை பாதித்தால் கடைப்பிடிக்க வேண்டியவை

40 வயது வரை 5 ஆண்டுக்கு ஒருமுறை கண் பரிசோதனை செய்ய வேண்டும். 40 வயதை கடந்தால் வருடத்திற்கு ஒருமுறை கண் பரிசோதனை செய்ய வேண்டும். சர்க்கரை நோயாளிகள் மாதம் ஒருமுறை கண்களை பரிசோதனை செய்ய வேண்டியது அவசியம்.

கண் மருத்துவரிடமே கண் பரிசோதனை மேற்கொள்ள வேண்டும். ஆப்டிக்கல் ஷாப்பில் செய்வது பார்வை திறனை கண்டறிய மட்டுமே பயன்படும். கண்களின் விழித்திரை, நரம்புகள் என கண்களின் அனைத்து பகுதிகளையும் பரிசோதனைக்கு உட்படுத்த வேண்டும்.

சாப்பிடும் போது டிவி, போன் பார்த்துக்கொண்டே சாப்பிடும் பழக்கம் சிலருக்கு இருக்கும். அந்தச் செயல் அவ்வளவு நல்லது அல்ல. உணவின் மீது கவனம் செலுத்தி சாப்பிட வேண்டும். முடிந்தவரை இயற்கை வெளிச்சத்தில் அமர்ந்து சாப்பிடவும். தூக்கத்தின்

போது கண்களுக்கு ஓய்வு கிடைக்கும். எனவே இரவில் நன்றாக தூங்க வேண்டும். ஆரோக்கியமான உணவுகளை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

3. செரிமான சிக்கலுக்கு என்ன தீர்வு

தினமும் காலை எட்டு மணிக்குள் காலை உணவை தவறாமல் சாப்பிட்டு விடுங்கள். உடலுக்கு வைட்டமின் டி சத்து நிறைந்த ஆகாரங்களை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். இரவில் எட்டு மணிக்குள் இரவு உணவை உண்ண வேண்டும். பெண்கள் 40 வயதை தொடும் போதே பிடித்தமான உணவை தவிர்த்து விட்டு உடலுக்கு பொருத்தமான உணவை சாப்பிட முன்வர வேண்டும். காய்கறி வகைகள், நார்ச்சத்து நிறைந்த ஆகாரங்களை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இது எளிதில் செரிமானமாகும்.

சாப்பிட்ட அரை மணி நேரம் கழித்து தான் வெதுவெதுப்பான தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். இதனால் நாம் எவ்வளவு கடினமான உணவு எடுத்துக் கொண்டாலும் அது எளிதில் செரிமானமாகும். இஞ்சி ஒரு சிறு துண்டு மற்றும் ஒரு சிட்டிகை உப்பு இரண்டும் வாயில் இட்டு மென்று சாப்பிட்டால் உணவு எளிதில் செரிமானமாகும்.

சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி இவைகளை பொடி செய்து வைத்துக்கொள்ள



வேண்டும். சம அளவில் எடுத்து வெல்லம் சேர்த்து சாப்பிடவும். சீரகத் தண்ணீர் அடிக்கடி குடிக்கவும்.

4. முகச் சுருக்கம் மாற

கால் டீஸ்பூன் கேரட் சாறு மற்றும் ஒரு டீஸ்பூன் தேன் சேர்த்து கலந்து முகத்தில் பூசவும். அரை மணி நேரம் கழித்து வெதுவெதுப்பான நீரில் முகத்தை கழுவவும். இதை வாரத்தில் மூன்று தடவை செய்யவும்.

கஸ்தூரி மஞ்சள் தேவைக்கேற்ப எடுத்து அதனுடன் கோழி முட்டை வெள்ளைக்கரு கலந்து முகத்தில் பூசவும். இதை அடிக்கடி செய்துவந்தால் நாளடைவில் முகச் சுருக்கம் மாறி முகம் பொலிவு பெறும்.

தக்காளி சருமத்தை ஒரே இரவில் வெளுக்கச் செய்கிறது. தக்காளிப் பழத்தை பாதியாக நறுக்கி அவற்றை கஸ்தூரி மஞ்சள் தூளில் இட்டு எடுத்துக்கொள்ளவும். சருமத்தில் இந்த தக்காளி பழத்தை சிறிது நேரம் வரை மசாஜ் செய்ய வேண்டும். பின்பு சுமார் 10 அல்லது 15 நிமிடம் வரை வைத்திருந்து குளிர்ந்த நீரால் கழுவ வேண்டும். இந்த முறையை தினமும் இரவு தூங்குவதற்கு முன் செய்து வந்தால் சருமத்தில் உள்ள கருமை நிறத்தை மாற்றி சுருக்கங்கள் மாற உதவுகிறது.

5. வாயுத் தொல்லையை போக்க

எளிதில் செரிமானமாகும் சத்துள்ள உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். நேரம் தவறாமல் சாப்பிட வேண்டும். வெள்ளைப்பூண்டை இடித்து அதை பாலில் கலந்து காய்ச்சி இரவில் உணவுக்கு பின் தினமும் சாப்பிடவும். பச்சை இஞ்சியுடன் ஒரு சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து அரைத்து பிழிந்து 10-15 மி.லி. பருகவும்.

6. உடல் பருமனை தவிர்க்க

5 கிராம் சுக்கு பொடியுடன் ஒரு டீஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் சேர்த்து தினமும் சாப்பிடவும். பிரம்மியை இடித்து பிழிந்து



அந்த சாறுடன் தேன் சேர்த்து சாப்பிடவும். இஞ்சியை தோல் சீவி அதிலிருந்து ஒரு ஸ்பூன் சாறு எடுத்து அதோடு ஒரு ஸ்பூன் தேன் கலந்து ஒரு டம்ளர் வெந்நீரில் கலந்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடித்து வந்தால் தேவையற்ற கொழுப்புகளை நம் உடலில் இருந்து நீக்கலாம்.

பெருஞ்சீரகத்தை நன்கு அரைத்து, இடித்து பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். தினமும் காலை, மாலை என இரு வேளையும் ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் அரை ஸ்பூன் பெருஞ்சீரகப் பொடியைக் கலந்து குடித்து வந்தால் உடல் எடை குறையும்.

7. முதுகெலும்பு தேய்மானத்தை தடுக்க

அலுவலகத்தில் வேலை செய்யும் போது முதுகை நிமிர்த்தி உட்கார்ந்து வேலை செய்தல் வேண்டும். நாற்காலியில் அதிக நேரம் உட்காரும்போது கீழ் முதுகுக்கு சிறிய தலையணை வைத்துக்கொள்ளலாம். கூன் விழாமல் நிமிர்ந்து நடக்க வேண்டும். ஒரே மாதிரியான நிலையில் வேலை செய்யும் போது அவ்வப்போது உடலின் நிலையை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்.

எந்த வேலையும் தொடர்ந்து மணிக்கணக்கில் ஒரே நிலையில்

உட்கார்ந்தவாறு செய்யாதீர்கள். வேலைக்கு நடுவில் சிறிதளவு ஓய்வு அவசியம். அமர்ந்திருக்கும்போது கால்களின் நிலைகளை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள். சிறு வயதில் இருந்தே உடற்பயிற்சி, நடைபயிற்சி, மெல்லோட்டம், நீச்சல், சைக்கிள் ஓட்டுதல், யோகாசனம் போன்றவற்றில் ஏதாவது ஒன்று செய்திருந்தால் 40 வயது வரும் போது முதுகுத் தண்டு வலி வராமல் தடுக்கலாம்.

கால்சியம் நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். பால், முட்டையின் வெள்ளைக்கரு, சோயா, கொண்டைக்கடலை அதிகம் உட்கொள்ளுதல் வேண்டும். வெந்தயத்தை வறுத்து பொடித்து காபியில் தினமும் சேர்த்து எடுத்துக்கொள்ளவும்.

8. மூட்டு வலி ஏற்படாமல் தடுக்க

கால்சியம் சத்து நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகமாக உள்ள உணவுகளை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அதிக எடை கூடாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். புளி நிறைந்த ஆகாரங்கள் தவிர்க்க வேண்டும். சூடான தண்ணீரில் தான் குளிக்க வேண்டும். மூட்டு வலி ஏற்பட்டால் இரவு தூங்குவதற்கு முன்



கல் உப்பு போட்டு கொதிக்க வைத்த தண்ணீரில் ஓத்தடம் கொடுக்க வேண்டும்.

குளிர்சாதனப் பெட்டி இருக்கும் அறையை உபயோகிப்பதை தவிர்க்கையில் கண்டிப்பாக படுக்கை அறை குளிர்சாதனப் பெட்டி இல்லாமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். மூட்டுகளைச் சுற்றி நீர் இருந்தால் முருங்கை இலையுடன் உப்பு சேர்த்து இடித்து மூட்டைசுற்றி வைத்து கட்டி விட நீர் குறையும்.

நொச்சி இலை மற்றும் எருக்குத்தோல் மற்றும் கடுகு இதை சமமாக எடுத்து கிழி கட்டி சூடாக்கி ஓத்தடம் கொடுக்கவும். எருக்கின் தோலை நன்றாக இடித்து அதை வேப்பெண்ணெயில் கொதிக்க வைத்து அந்த எண்ணெயை வீக்கம் உள்ள இடத்தில் தடவலாம். ஆமணக்கு இலையை சூடு செய்து வலி உள்ள இடத்தில் வைத்து துணியால் கட்டிவிடவும்.

9. சர்க்கரை வியாதி இருக்கிறதா?

சர்க்கரை சேர்க்காத க்ரீன் டீ, மூலிகை தேநீர், சீமை சாமந்தி தேநீர் நல்லது. கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட பால், சீஸ் எடுத்துக்கொள்ளலாம். கோதுமை, ராகி சர்க்கரை வியாதிகளுக்கு மிகவும் சிறந்தது. வெள்ளரிக்காய், லெட்யூஸ், முள்ளங்கி, தக்காளி, கேரட், பூண்டு, வெங்காயம்,

பீன்ஸ், முட்டைக்கோஸ், கீரை தினமும் சாப்பிட வேண்டும் நிறைய கலர் கலரான காய்களை சாப்பிடும் போது உங்கள் கணையம் நன்றாக செயல்படும். இன்சலின் சுரப்பையும் தூண்டும்.

நார்ச்சத்து மிகுந்த உணவுகளில் இருக்கும் அதிக அளவு குரோமியம் இரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் அளவை குறைக்கிறது. இரத்த சர்க்கரை கட்டுப்படுகிறது. பொட்டாசியம் நிறைந்த உணவுகள், நடஸ், வாழைப்பழம், கிவி, ஆப்பிள், பட்டாணி ஆகியவற்றை சாப்பிடுங்கள். பார்லி அரிசி, ஓட்ஸ், பாதாம், எல்லாவிதமான பீன்ஸ் வகைகள் சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்களுக்கு நல்லது செய்யும். நெல்லிச்சாறு 50 மி.லி. ஒரு சிட்டிகை மஞ்சள் பொடி, கால் டீஸ்பூன் தேன் சேர்த்து சாப்பிடவும்.

10. இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்த

இதயம் சுருங்கி விரியும் போது 120 மி.மி. (140 வரை) இதயம் விரியும் போது 80 மி.மி. இருக்க வேண்டும். இரத்த நாளங்களில் உள்ள அழுத்தம் அதிகரித்த நிலையிலோ, குறைந்த நிலையிலோ இருந்தால் இரத்த அழுத்தம் என்பர். இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் உப்பின் அளவை குறையுங்கள். பொட்டாசியம் நிறைந்த உணவுகளை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

தக்காளி, கொட்டைகள், உலர் பழங்கள், பட்டாணி, பீன்ஸ், சோயா, பருப்பு வகைகள், பப்பாளி, வாழைப்பழம், ஆரஞ்சு, முலாம் பழம், புரோக்கோலி, கீரைகள், காய்கறி, கோதுமை, பால், மீன் எடுக்க வேண்டும்.

மனதை லேசாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். தியானம், யோகா போன்ற பயிற்சிகளில் ஈடுபடலாம். அளவாக சாக்லேட் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

உடல் எடையை கட்டுக்குள் வைக்க வேண்டும். பெர்ரி சாப்பிடுங்கள். கால்சியம் சத்து மிகுந்த உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். பூண்டு அதிகம் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். செம்பருத்தி டீ எடுக்கலாம். பூண்டு, முருங்கை இலை இரண்டையும் சேர்த்து காய்ச்சி தினமும் ஒரு டம்ளர் வீதம் குடிக்கலாம்.

11. சிறுநீரகக் கல் கரைய

தினமும் 3 அல்லது 4 லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். பார்லி அரிசியை நன்கு வேக வைத்து அந்த தண்ணீரை அருந்த வேண்டும். சீரகத் தண்ணீர் அடிக்கடி குடிக்க வேண்டும். அகத்தி கீரையுடன் உப்பு, சீரகம் சேர்த்து வேக வைத்து அந்த நீரை அருந்தலாம். வாழைத்தண்டு, முள்ளங்கிச் சாறு 30 மி.லி. அளவு குடித்து வந்தால் சிறுநீரகக் கோளாறு நீங்கும். சிறுநீர் நன்றாக பிரியும்.

வெள்ளரி, வாழைப்பழ, வாழைத்தண்டு அதிகமாக உட்கொள்ள வேண்டும். புதினா தொடர்ச்சியாக சாப்பிட்டு வந்தால் சிறுநீரகம் பலப்படும். முருங்கை வேர் தோலினை கசாயம் வைத்து குடிக்கவும். வாழைத்தண்டு நீர் ஒரு டம்ளர் வீதம் தினமும் பருகவும்.

12. கல்லீரல் வீக்கம் குறைய

தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் எலுமிச்சை சாறை குடித்து வந்தால் அது கல்லீரல் செயல்பாட்டை தூண்டுகிறது.



பீட்ரூட் உடம்பிலுள்ள நச்சுப் பொருட்களை வெளியேற்ற உதவுகிறது. கல்லீரல் நோய்களை குணமாக்குகின்ற கல்லீரலில் உற்பத்தியாகும் பித்தநீரை பெருக்குகிறது. மாதுளம்பழம் நம்முடைய கல்லீரலை வலுவூட்டி சீராக செயல்படுத்துகின்றது.

முள்ளங்கியை அரைத்து சாறு பிழிந்து 20 மி.லி. அளவு ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை குடித்து வந்தால் வலப்பாட்டு, இடப்பாட்டு ஈரல் வீக்கம் குறைகிறது. அன்னாசி பழச் சாறு குடிக்கவும். கீழாநெல்லி பாலில் அரைத்து குடிக்கவும். வில்வம் இலையை மென்று சாப்பிடலாம். கடுக்காய் புளியை தினமும் உட்கொள்ளலாம்.

13. பசியின்மை போக்க

முதலில் நாம் கவலை மறந்து மன அமைதியாக வாழ கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். இதுவே பசியைத் தூண்டுவதற்கான முக்கிய காரணமாகும். சத்தான ஆகாரங்களை எப்போதும் உட்கொள்ள வேண்டும். வயிற்றுக் கிருமி போக்க மாதம் ஒருமுறை ஒரு ஸ்பூன் ஆமணக்கு எண்ணெய் குடிக்க வேண்டும். நீர்ச்சத்து நிறைந்த ஆகாரங்களை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். தினமும் 3 லிட்டர் தண்ணீர் அருந்துங்கள். நறுமணம் வீசும் உணவுகளை உட்கொள்ளுங்கள்.

பிடித்த உணவை ருசித்து சாப்பிடுங்கள். அதிககலோரி கொண்ட உணவை குறைவாக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். நேரம் தவறாமல் உணவை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். தினமும் பப்பாளியை சாப்பிடுங்கள். ஏலக்காய் போட்டு கொதிக்க வைத்த தண்ணீர் குடிக்கவும்.

14. அல்சர் அவஸ்தை நீங்க

குறைவாக சாப்பிட வேண்டும். அதிகமாக தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். தினமும் வாழைப்பழம் சாப்பிட வேண்டும். தயிரில் தயாரிக்கப்பட்ட லசி போன்ற பானங்கள் அதிகம் சாப்பிட வேண்டும். மோர், தயிர், இளநீர் ஆகியவை அடிக்கடி எடுக்க வேண்டும். இரவு உணவை எட்டு மணிக்கு முன்பாக முடித்துக்கொள்ள வேண்டும். இரண்டு டம்ளர் சுத்தமான பசும்பால் குடிக்க வேண்டும். மாதுளம் பழச் சாறு ஒரு டம்ளர் வீதம் பருகவும். கறிவேப்பிலை தண்ணீர் தினமும் பருகவும்.

15. முடி உதிர்வதற்கு முடிவு கட்டுவோம்

உடல் உஷ்ணத்தை குறைக்க வேண்டும். பொடுகு தொல்லை ஏற்படாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். ஹெல்மெட் தலையில் நீண்ட நேரம் அணிவதை தவிர்க்கலாம். வாரத்தில் 2 முறைதான் ஷாம்பு போட வேண்டும். அதுவும் மைல்டு ஷாம்பு தான் உபயோகிக்க வேண்டும். செம்பருத்தி இலையை ஷாம்புவாக உபயோகித்து தலை கழுவினால் நல்லது.

தினமும் தலைக்கு காய்ச்சிய எண்ணெயை (செக்கில் ஆட்டிய தேங்காய் எண்ணெய்) உபயோகிக்க வேண்டும்.

ஒரு கைப்பிடி வில்வம் இலை, ஒரு கைப்பிடி குருந்தோட்டி இலை, ஒரு கைப்பிடி செம்பருத்தி இலை மூன்றையும் சேர்த்து அரைத்து தலையில் தேய்த்து மசாஜ் செய்யவும். ஒரு மணி நேரம் கழித்து குளிக்கவும்.



16. மாதவிடாய் பிரச்சனை சரியாக

எடையை குறைக்க வேண்டும். ஆரோக்கியமான உணவை உட்கொள்ள வேண்டும். தவறாமல் உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும். வைட்டமின் சி நிறைந்த பழங்களை எடுக்க வேண்டும். மஞ்சள், இஞ்சி அதிகமாக உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். வெல்லம், பீட்ரூட், கேரட், நெல்லிக்காய், வெந்தயம், கருஞ்சீரகம், எள்ளுருண்டை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

17. தாம்பத்திய ஈடுபாடு மேம்பட

செக்ஸ் என்பது வெறும் உடலுறவு மாத்திரம் அல்ல. அது கணவன் மனைவி ஆனந்தத்துடன் கட்டித் தழுவுவது, முத்தமிடுவது, பழைய நினைவுகளை அசைபோட்டு பார்ப்பதும் தான். காலையில் இருந்தே பல்வேறு சூழல்களில் மனைவியிடம் தன் விருப்பத்தை சிறு சிறு செயல்கள் மூலம் வெளிப்படுத்தி அவரை தயார் செய்யலாம். அடிக்கடி உறவுக்கு அழைப்பது வெறுப்பை உண்டு பண்ணும். மனைவியின் உடல் பிரச்சனையை கேட்டு தெரிந்து அதன்படி நடப்பது நல்லது. வயதானாலே நெஞ்சுவலி, மூச்சு வாங்குதல், முதுகுவலி, இடுப்பு வலி போன்ற சிரமங்களை தரும். அப்படி இருக்கும் பட்சத்தில் உடலுறவு முறைகளை மாற்றி தாம்பத்தியத்தை வைத்துக்கொள்ளலாம்.



18. கொலஸ்ட்ராலை குறைப்போம்

சிறந்த உணவுக் கட்டுப்பாடு மூலம் உடலை நோய் தாக்காமல் வைத்து கொள்ள முடியும். உண்ணும் உணவில் இருக்கும் அதிகப்படியான மிதமிஞ்சிய கொழுப்புதான் இரத்தக் குழாய்களில் படிந்து இதய நோய் வருவதற்கு காரணமாகின்றது.

சமையலுக்கு ஆலிவ் எண்ணெய் பயன்படுத்துங்கள். அது உடலுக்கு பலவித நன்மைகளை தரும். இரத்தத்தில் கொழுப்பின் அளவை கட்டுக்குள் வைக்க உதவுகிறது.

பூண்டு அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். பூண்டில் உள்ள அலிசின் என்ற ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட் இரத்தக் குழாய்களில் படிந்திருக்கும் கொழுப்பை கரைத்து இதயத்துக்குள் கொழுப்பு சேராமல் பாதுகாக்கிறது. கெட்ட கொழுப்பை வெளியேற்றி இதய நோய் உண்டாகும் அபாயத்தை குறைக்கிறது. தினமும் காலையில் இரண்டு பல் பூண்டுடன் (தோல் உரித்து) சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி அரைத்து தூள் செய்து பாலில் கலந்து சாப்பிட்டு வரலாம்.

ஊட்டச்சத்து நிறைந்த அதே நேரம் கொழுப்பை குறைக்கும் பாதாம், அக்ரூட் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் ஓட்ஸ்

மற்றும் பார்லி பீட்டா குளுக்கோஸை கொண்டிருக்கிறது. கரையக்கூடிய நார்ச்சத்துக்களை கொண்ட இவை உடலில் இருக்கும் கொழுப்புகளை குறைக்க உதவுகிறது.

ஊட்டச்சத்து நிறைந்த அவகேடோவில் பீட்டா சிடோஸ்டெரால் அதிகம் இருப்பதால் இவை இரத்தத்தில் இருக்கும் கெட்டக் கொழுப்புகளை கரைத்து நல்ல கொழுப்பை அதிகரிக்க உதவும். அசைவம் சாப்பிடுபவர்கள் ஒமேகா 3 அதிகம் கொண்டிருக்கும் மீன் சாப்பிடலாம். நார்ச்சத்து தாதுக்கள், புரதங்கள் நிறைந்த பருப்பு வகைகள், சிட்ரெஸ் நிறைந்த பழங்கள், ஸ்ட்ராபெரி, சோயா உணவுகள், காய்கறிகளில் வெண்டைக்காய், கத்திரிக்காய், கேரட் போன்றவை எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

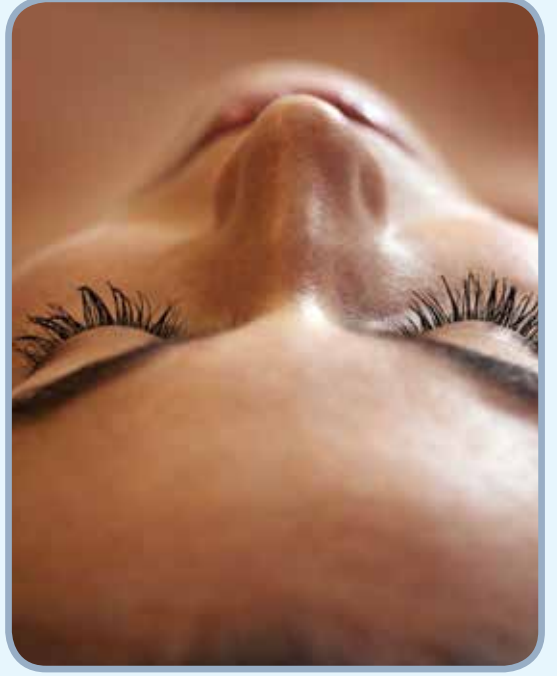
19. மன இறுக்கம் குறைக்கும் வழிகள்

மன இறுக்கம் ஏற்பட்டால் அதற்கான காரணத்தை முதலில் கண்டறிய வேண்டும். காரணத்தை அறிந்த பின் தனக்கு நெருக்கமானவரிடம் மனம் விட்டு பேசுவதாலேயே பாதி பேருக்கு மன இறுக்கம் தளர்ந்து குணம் கிடைக்கிறது.

சிறு சிறு விஷயங்களுக்கு கூட மனம் திறந்து பாராட்டுவது, அன்பு பாராட்டுவது, மரியாதை தருவது போன்றவை உடலையும், மனதையும் சீராக வைக்க உதவும். இளமையான மனதை எப்போதும் கொண்டிருப்பது உடலையும் இளமையுடன் வைத்திருக்கும்.

அவ்வப்பொழுது ஓய்வான நேரத்தை உருவாக்கிக் கொண்டு எப்பொழுதும் உழலும் வாழ்க்கையில் இருந்து விடுபடுவது உங்களை உற்சாகமாக வைத்திருக்கும். மனதிற்கு புத்துணர்ச்சியை தரும்.

நாளை என்ன நடக்கப் போகிறதோ என்று கவலைப்படாமல் நிகழ்காலத்தில் மகிழ்ச்சியாக வாழப் பழகங்கள். ஒவ்வொரு நாளை அனுபவித்து வாழங்கள்.



தூக்கம் மிகவும் அவசியம். அது ஆழ்மனதின் சக்தி. (The power of subconscious mind) அபாரமானது. தீர்க்க முடியாத பிரச்சனைகளை அதனிடம் விடுவது நல்லது. தூக்கத்தின் போது உங்கள் ஆழ்மனது வேலை செய்து பிரச்சனைகளை கண்டறிந்து நீங்கள் எழுந்திருக்கும் போது அது உங்களுக்கு தீர்வை வழங்கும்.

நேர்மறையான எண்ணங்களை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

மனம் மற்றும் உடலை புத்துணர்ச்சியோடு வைத்திருப்பது அவசியம். சுற்றுலா பயணங்கள் மேற்கொள்வது அவசியம். நல்ல உறவுகளை சம்பாதித்து கொள்ளுங்கள். தன்னம்பிக்கையை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

20. தூக்கமின்மையை துரத்தலாம்

ஒரு டம்ளர் வெதுவெதுப்பான பசும் பாலில் சிறிதளவு தேன் கலந்து இரவில் படுக்கும் முன்பு குடித்தால் நல்ல தூக்கம் வரும். வாழைப்பழம் பசியைக் கட்டுப்படுத்தி நல்ல தூக்கத்தைத் தரக்

கூடியது. அதிக இரத்த அழுத்தத்தால் தூக்கம் வராமல் தவிக்கும்போது வாழைப்பழம் சாப்பிட்டால் எளிதில் தூக்கம் வரும்.

தண்ணீரில் சிறிதளவு சீரகம் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து, அதோடு கொஞ்சம் தேன் கலந்து வடிகட்டி இரவில் குடித்து வர தூக்கமின்மை பிரச்சனை தீரும். தூக்கமின்மை பிரச்சனை தீர தயிர் ஒரு நல்ல தீர்வாக உள்ளது. தினமும் உணவுடன் தயிரை உட்கொண்டு வந்தால் இரவில் உறக்கம் நன்றாக வரும்.

வெங்காயத்தின் தோலை உரித்து அதில் சிறிதளவு உப்பு சேர்த்து அளவாக தண்ணீர் ஊற்றி வேக வைக்க வேண்டும். நன்றாக வெந்தவுடன் அந்த நீரை வடிகட்டி எடுத்து இரவில் உண்ணும் சுடுசோற்றில் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் தூக்கமின்மை தூரமாய் போகும்.

மேலே சொன்னவற்றை முறையாக கடைபிடித்தால் நாற்பது என்ன அறுபது வயதைக் கடந்தாலும் நோய்நொடியற்ற ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை வாழலாம்.

எல்லாம் வல்ல இஞ்சி

மருத்துவர் ரேவ நவீனா



ஞ்சி சாறை பாலில் கலந்து சாப்பிட வயிற்று நோய்கள் தீரும். உடம்பு இளைக்கும். இஞ்சி சாறில் வெல்லம் கலந்து சாப்பிட வாதக் கோளாறு நீங்கி பலம் ஏற்படும். இஞ்சி சாறோடு தேன் கலந்து சூடாக்கி காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரு கரண்டி வீதம் சாப்பிட்டு வெந்நீர் குடித்துவர தொந்தி கரைந்துவிடும். இஞ்சி சாறில் எலுமிச்சை சாறு கலந்து சாப்பிட நல்ல பசி எடுக்கும்.



இஞ்சியை துவையல் அல்லது பச்சடி, வைத்து சாப்பிட மலச்சிக்கல் களைப்பு, மார்புவலி தீரும். இஞ்சியை துவையலாக்கி சாப்பிட வயிற்று உப்புசம் இரைச்சல் தீரும். இஞ்சியை புதினாவோடு சேர்த்து துவையலாக்கி சாப்பிட பித்தம், அஜீரணம், வாய்நாற்றம் தீரும். சுறுசுறுப்பு ஏற்படும்.



இஞ்சியை சுட்டு சிறிது உப்பில் தேய்த்து சாப்பிட பித்த கப நோய்கள் தீரும். இஞ்சி மிளகு இரண்டையும் அரைத்து சாப்பிட ஜீரணம் ஏற்படும். காலையில் இஞ்சி சாறில் உப்பு கலந்து மூன்று நாட்கள் சாப்பிட பித்த தலைச்சுற்று, மலச்சிக்கல் தீரும். உடம்பு இளமை பெறும்.

தலா பத்து கிராம் இஞ்சி பூண்டு இரண்டையும் அரைத்து ஒரு கப் வெந்நீரில் கலந்து காலை, மாலை இரண்டு நாட்கள் சாப்பிட மார்புவலி தீரும். இஞ்சியை வதக்கி தேன் விட்டு கிளறி நீர் விட்டு கொதிக்கவைத்து நீரை காலை, மாலை குடித்துவர வயிற்றுப்போக்கு தீரும்.



இஞ்சியை அரைத்து நீரில் கலந்து தெளிந்தபின் நீரை எடுத்து துளசி இலைச்சாறை சேர்த்து ஒரு கரண்டி வீதம் ஒருவாரம் சாப்பிட வாய்வுத் தொல்லை நீங்கும்.

இஞ்சி சாறில் தேன் கலந்து தினசரி காலை ஒரு கரண்டி சாப்பிட்டுவர நோய் தடுப்பு திறன் கூடும். உற்சாகம் ஏற்படும். இளமை பெருகும். இஞ்சி சாறுடன் வெங்காய சாறு கலந்து ஒரு வாரம் காலையில் ஒரு கரண்டி வீதம் குடித்து வர நீரிழிவு குறையும்.

இஞ்சி சாறு, எலுமிச்சை சாறு, வெங்காய சாறு மூன்றையும் கலந்து ஒரு வேளை அரை அவுன்ஸ் வீதம் சாப்பிட்டு வர ஆரம்பகால ஆஸ்துமா, இரைப்பு இருமல் குணமாகும்.

முடக்கு வாதத்தை அடக்கும் கோதுமைப் புல்

ஆ

ரோக்கியமான உணவுவகைகளில் கோதுமையும் ஒன்று. அதனால்தான் இந்திய அளவில் அனைவரது உணவுப் பழக்கத்திலும் கோதுமை இடம் பிடித்திருக்கிறது. கோதுமையைக் காட்டிலும் அதிக ஆரோக்கியத்தை தரக்கூடியது கோதுமைப்புல். சுமார் 23 கிலோ பச்சைக் காய்கறிகளில் கிடைக்கக்கூடிய சத்துக்கள் ஒரு கிலோ கோதுமைப்புல்லில் கிடைக்கிறது.



மருத்துவர் பூயால்புரீ



முளைகட்டி வளர்க்கப்படும் மூலிகை எதுவாக இருந்தாலும் அதில் பலவிதமான வைட்டமின்கள் காணப்படும். குறிப்பாக, வைட்டமின் பி இருக்கும். இரும்புச்சத்து, கால்சியம், சிறிதளவு புரதம் ஆகியவையும் சேர்ந்து இருக்கும். முளைகட்டி வளர்க்கப்படும் கோதுமைப் புல்லிலும் ஏராளமான சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன.

வழக்கமாக அருகம்புல் சாறு பற்றிதான் கேள்விப்பட்டு இருப்போம், கோதுமைப்புல் குறித்து பலருக்கும் தெரிந்திருக்க வாய்ப்பில்லை. இதில் அடங்கியிருக்கும் சத்துக்கள் பற்றித் தெரிந்தால் நிச்சயம் இதனை புறக்கணிக்க மாட்டீர்கள். அந்த அளவிற்கு கோதுமைப்புல்லில் பல மருத்துவ குணங்கள் நிரம்பியிருக்கிறது.

வீட்கிராஸ் எனப்படும் கோதுமை புல்லில் 19 அமினோ அமிலங்கள் மற்றும் 92 வகையான தாதுக்கள் உள்ளன. கோதுமைப் புல்லின் வேர் முதல் நுனிவரை ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்து இருக்கின்றன.

என் வீட்டுத் தோட்டத்தில் - 3

கோதுமைப்புல்லில் நீர்ச்சத்து, புரதச்சத்து, கொழுப்புச்சத்து, கார்போஹைட்ரேட், நார்ச்சத்து, கால்சியம், இரும்புச்சத்து, மக்னிசியம், அமினோ அமிலங்கள், வைட்டமின் பி1, பி2, பி3, பி4, பி5, பி6, பி8, சி, இ, கே, மற்றும் நியாசின் போன்ற ஊட்டச் சத்துக்கள் நிறைந்து இருக்கின்றன.

வைட்டமின் டி, பி 12 தவிர அநேகமாக எல்லா வைட்டமின்களும் கோதுமைப்புல்லில் இருக்கின்றன. இதில் உள்ள வைட்டமின் பி 17 (Laetrile) புற்றுநோயை குணப்படுத்துதல்.

ஒரு டம்ளர் கோதுமைப்புல் சாற்றில் நீர்ச்சத்து64%, புரதம்20%, கொழுப்பு 3%, மாவுச்சத்து12%, நார்ச்சத்து1%, கால்சியம் 40மி.கி, இரும்பு6மி.கி, வைட்டமின் பி1 1.4% யூனிட், பி20.54 யூனிட், நியாசின்2.90 யூனிட், மற்றும் வைட்டமின் A, B, C, E & K ஆகியவை உள்ளன.

கோதுமைப்புல்லில் குளோரோபில் என்ற பச்சையம் அதிக அளவில் உள்ளது. இந்தப் பச்சையம் நாம் சாப்பிடுகிற

உணவு எளிதாக செரிமானமாக உதவுகிறது. குளோரோபில் எனப்படும் இந்த பச்சை நிறமி, நாம் சாப்பிடுகிற உணவுப்பொருட்களில் காணப்படுகிற நச்சுத் தன்மையை வெளியேற்ற உதவும் ஆண்டி ஆக்சி டென்ட்டாகவும் செயல்படுகிறது.

கோதுமையில் உள்ள குளோரோபில்லும், இரத்தத்தில் உள்ள ஹீமும் ஒரே காரத்தன்மை உடையது. இதனால் இரத்த சோகை உள்ளவர்கள் கோதுமைப்புல் எடுத்துக் கொண்டால் விரைவாக இரத்த சோகையிலிருந்து விடுபடலாம். அதனால் தான் மருத்துவர்கள் பச்சை இரத்தம் என்று புகழ்கின்றனர்.

இரத்தத்தில் உள்ள ஹீமோகுளோபினை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. இதன்மூலம் இரத்தத்துக்கு அதிகளவில் ஆக்சிஜன் செல்ல வழி ஏற்படுகிறது. சிவப்பு மற்றும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும் வெள்ளை அணுக்களின் உற்பத்திக்கும் துணைசெய்கிறது.

சருமத்தை வறட்சியில்லாமல் வைத்திருக்கவும் சுருக்கங்களை தடுக்கவும் இதில் இருக்கும் குளோரோபில்கள் உதவுகிறது. முடியின் நிறம் கருமையாக இருக்கவும் இளநரை உண்டாகாமல் இருக்கவும் கோதுமை புல் பயன்படுகிறது. ஆரம்பகால இளநரையை விரட்டி அடிக்கிறது.

அமெரிக்கன் கேன்சர் சொசைட்டியின் கூற்றுப்படி, கோதுமைப்புல்லில் சில காரதாதுக்கள் உள்ளன. அவை வயிற்றில் உள்ள புண்கள், மலச்சிக்கல் மற்றும் வயிற்றுப்போக்கு ஆகியவற்றிலிருந்து நிவாரணம் அளிக்கின்றது. பெருங்குடலை சுத்தப்படுத்தவும், அமிலத்தன்மை அளவை

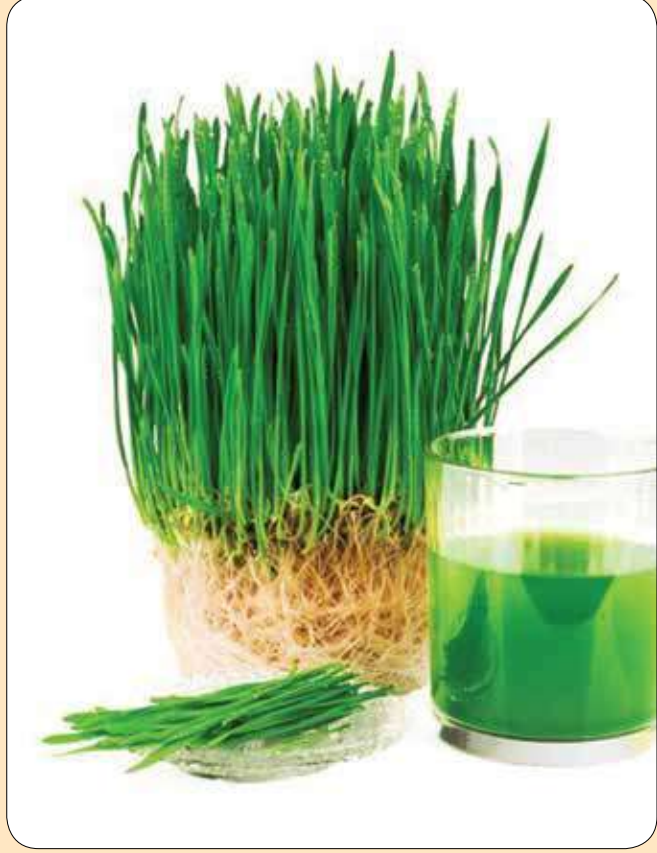


கோதுமைப்புல் வளர்ப்பது எப்படி?

இரண்டு கைப்பிடி அளவு கோதுமையை எடுத்துக் கொள்ளவும் அதனை 12 முதல் 16 மணி நேரம்வரை நீரில் ஊறவைக்கவும். பின்னர் ஊறவைத்த கோதுமையை ஒரு துணியில் கட்டியோ அல்லது முளைகட்டும் பாத்திரத்தில் இட்டோ ஓர் இரவு முழுவதும் கோதுமையை முளைவிட செய்யவும்

இப்போது கோதுமைபுல்லிற்கான விதை தயார். ஒரு பவுலில் மண்நிரப்பி அதனை ஈரப்படுத்தியவுடன், அதில் முளைவிட்ட கோதுமையை தூவி அதன்மேல் லேசாக மண்துகளைத் தூவி விடவும். விதையிட்ட எட்டு நாட்களுக்குள் கோதுமைப்புல் 8 இன்ச் அளவுவரை வளரும். அதன் அடிபாகத்தில் உள்ள வெண்ணிற இடத்தை விட்டுவிட்டு தண்டை மட்டும் அறுவடை செய்து மீண்டும் வளரவிட்டால் இரண்டுமுறை கோதுமைப்புல்லை அறுவடை செய்ய முடியும். மூன்றாவது முறை மண்ணில் உள்ள பழைய விதைகளை நீக்கிவிட்டு புதிய விதைகளை விதைக்கலாம்.

முளைக்கட்டிய கோதுமையை விதைக்கும் போது மண்ணிற்கு கெமிக்கல் உரம் எதையும் பயன்படுத்தக்கூடாது. கெமிக்கல் உரம் பயன்படுத்தினால் முழுச் சத்தும் கிடைக்காது.



இயல்பு நிலைக்கு கொண்டுவரவும் உதவுகிறது. செரிமான மண்டலத்தை சீராக வைத்திருக்க, வயிற்றில் உள்ள பல்வேறு பாக்டீரியாக்களின் சமநிலையை பராமரிக்க கோதுமைப்புல் உதவுகிறது.

உண்ணும் உணவில் கார்போஹைட்ரேட் என்னும் மாவுச்சத்து குளுக்கோஸாக மாற்றப்பட்டு வேகமாக இரத்தத்தில் கலக்கிறது. இதனால் இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு வேகமாக அதிகரிக்கிறது. உணவில் உள்ள கார்போஹைட்ரேட்டுகளை உடல் உறிஞ்சுவதை கோதுமைப்புல் தாமதப்படுத்துகிறது. எனவே வளரும் பருவத்தில் இருந்தே கோதுமைப்புல்

எடுத்து வந்தால் நீரிழிவு நோய் வராமல் கட்டுப்படுத்தலாம்.

கோதுமைப்புல் தைராய்டு சுரப்பி செயல்பாட்டுக்கு தேவையான செலினியம் சத்தை கொண்டிருக்கிறது. தைராய்டு சுரப்பியின் அளவு அதிகமாக இருந்தால் அதை கட்டுப்படுத்தியும், குறைவாக இருந்தால் அதை அதிகரிக்கச் செய்தும் சீராக வைப்பதால் தைராய்டு பிரச்சனையால் உடல் எடை அதிகரித்தவர்கள் வேகமாக உடல் எடையை கட்டுக்குள் கொண்டுவர முடியும்.

எதிர்ப்பு சக்தியானது உடலில்



இருக்கும் திசவை எதிர்க்கும் நிலைதான் முடக்குவாதம், உடல் உறுப்புகளை செயல்பட விடாமல் அடக்கி விடுவதால் இதை முடக்குவாதம் என்று அழைக்கிறார்கள்

முடக்குவாதம் பொதுவாக கை, கால், மூட்டு, கணுக்கால், முழங்கால் போன்றவற்றில் பாதிப்பை உண்டாக்கும். இது எந்த வயதிலும் வரலாம். வாத நோய்க்கு சிகிச்சையளிப்பதற்கான சிறந்த வீட்டு வைத்தியமாக கோதுமைபுல் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

வாத நோய் உபாதைகளால் அவதிக்குள்ளானவர்கள் கோதுமைபுல் பானங்களை பருகி வந்தால் முடக்குவாதத்தால் உண்டாகும் அறிகுறிகள் குறைவதாக 2012ல் நடந்த ஆய்வில் சுட்டிக்காட்டப்பட்டுள்ளது.

கோதுமைபுல் பானத்துக்கு மாற்றாக கோதுமைப்புல் பொடியும் பயன்படுத்தலாம். கோதுமைபுல்லில் உள்ள ஆரோக்கியமான வைட்டமின்கள் முதுமையை தள்ளிப்போட உதவுகிறது. இதனால் வயதான தோற்றம் இளவயதில் உருவாவது தடுக்கப்படுகிறது.

கோதுமைப்புல்லை சாறு வடிவில் பருக வேண்டும் என்றால் 3 கிராம் கோதுமைபுல் பவுடரை வெதுவெதுப்பான நீரில் சேர்த்து கலக்கி வெறும் வயிற்றில் தினமும் குடிக்கலாம்.

10 அல்லது 15 நாட்கள் 50 மிலி குடித்து பழக்கப்படுத்திக் கொண்ட பிறகு 100 மிலி 150 மிலி என்று அளவை கூட்டிக்கொள்ளலாம். அளவுக்கு அதிகமாக கோதுமைபுல் சாறு குடித்தால் தலைவலி, தலைச்சுற்றல், குமட்டல் சோர்வு உண்டாகும். கோதுமைப்புல் சாறு குடித்த அரைமணி நேரத்திற்கு வேறு எதையும் சாப்பிடக்கூடாது.

கோதுமைப்புல் போன்ற எண்ணற்ற இயற்கை உணவுகள் உடல் ஆரோகியத்தை மேம்படுத்துகிறது. செயற்கையாக பெறப்படும் ஊட்டச் சத்துக்களைவிட மிகக்குறைந்த செலவில் நிறைந்த பலன்களை கோதுமைபுல் மூலம் பெறமுடியும். சாதாரண உடல் நல பிரச்சனையில் தொடங்கி கேன்சர் வரைக்கும் சிறந்த தீர்வாக கோதுமைப்புல் உள்ளது.

பூப்பூக்கும்



சொ

ரியாசிஸ் ஒருவரிடமிருந்து இன்னொருவருக்கு பரவும் தொற்றுநோய் அல்ல. இரத்தம் கெட்டுப்போவதால் ஏற்படும் தோல்நோயாகும். காளாஞ்சகப்படை எனப்படும் சொரியாசிஸ் பொதுவாக சிவந்து தடித்த படைகளாகவும், தினவு, எரிச்சல், நமைச்சல் உண்டாக்குவதாகவும், சொறிந்தால் வெள்ளைநிறத்தில் செதில்கள் உதிரும் தன்மைகளைக் கொண்டிருக்கும். செதில்களை சொறிய இரத்தக்கசிவு உண்டாகும்.



மருத்துவர் கலைச்செல்வி



சித்தர்கள் 18 விதமான தோல்நோய்களை பட்டியலிடுகின்றனர். இந்த 18 வகையான நோய்களின் அறிகுறிகளையும் கொண்ட நோயாக சொரியாசிஸ் திகழ்கிறது.

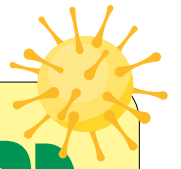
மன அழுத்தம், உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைதல், பரம்பரை (மரபியல்), நீண்டகாலமாக எதேனும் நோயால் பாதிக்கப்படுவதால் உட்கொள்ளும் மாத்திரைகளின் பக்க விளைவுகள், அதிக மனக்கவலை, புகைப்பழக்கம், மதுப்பழக்கம் ஆகிய காரணங்களால் சொரியாசிஸ் ஏற்படுகிறது.

லசன தாபிதம் எனப்படும் மூச்சுக்குழல் அழற்சி, புப்புசு பிணிகள் எனப்படும் நுரையீரல் நோய்கள், ஒவ்வாமை, மன உளைச்சல், கவலை, அதிர்ச்சி, பருவகால மாற்றம் ஆகியவற்றால் சொரியாசிஸ் உண்டாகிறது. சொரியாசிஸ் உயிருக்கு ஆபத்தான நோய் அல்ல என்றாலும் சொரியாசிஸ் நோயை தொடர்ந்து வேறு நோய்களும் வர வாய்ப்புண்டு.

ஒவ்வாமை கிருமி உடல் முழுவதும் பரவுவதால் முதலில் குஷ்டம் போல புள்ளிகள் உடம்பில் தோன்றும். அதனை அடுத்து

சொரியாசிஸ்

எளிதாக குணப்படுத்தலாம்!



உடலெல்லாம் வெடித்து புண்ணாகும் என்கிறார் திருமூலர்.

பயில் மொழியீர் திரேகத்தில் கிருமிதானே

பரந்து திரி குட்டம் போல் புள்ளி காணும்

மயலதுவும் கிருமியுந்தா நடந்து புக்கில்

மேனியது சரசரென வெடித்து புண்ணாகும்

பேதைப் பெண் பருவத்திலும், பேரிளம் பெண் காலத்திலும் சொரியாசிஸ் பெண்களை அதிகமாக தாக்குகிறது. சிலருக்கு கர்ப்ப காலத்தில் குணமடைந்து குழந்தை பிறந்த பின்பு அதிகப்படுவதும் உண்டு.

சொரியாசிஸ் வந்தால் உடலில் செந்நிற பருக்களும் தடிப்பும் உண்டாகும். இவை மென்மையாகவும் வெண்மையாகவும் பளபளப்பு உடைய செதில்களால் மூடப்பட்டிருக்கும். படையின் உருவமும் அளவும் வேறுபடும். சிறுவர்களுக்கு நீர்த்துளிபோல் தலையிலும் முகத்திலும் உண்டாகும் உடல் முழுவதும் பாதிக்கப்பட்டு செதில்கள் அதிக அளவில் உதிர்ந்து சிவந்து காணப்படும். பெண்களுக்கு அக்குள், தொடை மடிப்பு, தொப்புள் இவ்விடங்களில் பாதிப்பு ஏற்பட்டால் நீர்க்கசிவு உண்டாகும்.

இந்நோய் நாட்பட்டு காணப்பட்டால் நகங்களை பாதித்து குறுக்கே பள்ளம் விழுதல் ஊசியால் குத்தியதுபோல காணப்படும். இந்நோய் நாட்பட்ட அளவில் கீல்வாதம் எனும் சந்து வாத குலையும் உண்டாகும்.

காளாஞ்சக வாதம் வந்தால் கைகளில் உள்ள மூட்டுகளில் குடைதல், குத்துதல், நோதல் முதலான குறிகுணங்களை உண்டாக்கும். உடல் இளைக்கும். மூட்டுக்கள் விறைப்புத் தன்மையுடன் கரடு தட்டும். உடல் நலியும். உடல் வெளுத்து சிரங்குபோல படைகள் உண்டாக்கி, அதன் காரணமாக கப நாடி மிகுந்து காணப்படும். இதனால் சுவையின்மை, பசியின்மை, மயக்கம் உண்டாகும் என்பதை யூகி முனிவரின் வைத்திய சிந்தாமணி நூல் குறிப்பிடுகிறது.

மாதமாம்கால் கையில் குரங்கிரண்டும்

வகுத்து சந்து முறுக்கியே குடைந்து நொந்து



நாதமோ நடைதானும் தான் கெடாமல்
 நளந்துமே முரடாகி கரடு கட்டி
 சேதமாஞ் சடந்தானும் மிகவெளுத்து
 தினவொடு சிரங்குமால் சேட்பமாகி
 காதமா யாஞ்சியொரு மயக்கமாதாகும்
 கருதிய காஞ்சக வளியிதாமே

சித்தமருத்துவத்தில் மூக்கு, நாக்கு, கண்கள், காது, உடல் ஆகிய ஐந்து பொறிகளைப் பார்த்தும் நாடியைப் பார்த்தும் சொரியாசிஸை கண்டறிந்து முறையாக மருத்துவம் மேற்கொண்டால் சொரியாசிஸ் பிரச்சனையில் இருந்து முழுதாக மீண்டுவர முடியும். மருந்துகளுடன் பிராணாயாமம், சர்வாங்காசனம் என பயிற்சி முறைகளையும் பின்பற்றினால் இன்னும் வேகமாக சொரியாசிஸ் பிரச்சனையில் இருந்து விடுபட முடியும்.

சொரியாசிஸின் தன்மை வாதம், பித்தம், கபம் உடலில் கூடிக் குறைவதைப் பொறுத்தும், நாடி அமைப்பைப் பொறுத்தும் மாறுபடும். மருந்து சாப்பிடும்போது நோய் நீங்கியதுபோல் இருந்தாலும் மீண்டும் அது வெளிப்படலாம். எனவே எத்தகைய பாதிப்புகள் வெளிப்பட்டிருக்கின்றன



என்பதைக் கண்டுபிடித்து அதற்கு ஏற்ற மருந்தை எடுத்துக் கொள்ளும்போது முழுமையாக குணப்படுத்த முடியும்.

கொட்டைக் கரந்தை தீநீரும், குந்திரிக்கத் தைலமும் சொரியாசிஸை குணப்படுத்தும் மாமருந்து என்கிறது அகத்தியர் குணவாகடம்.

கொட்டை கரந்தை தீநீரால் இரத்தம் சுத்தியாகும். வெள்ளை, வெட்டை, சொறி, சிரங்கு, கரப்பான் முதலிய அனைத்து தோல் நோய்களும் குணமாகும். மலக்கட்டு தீரும். குந்திரிக தைலத்தை மேலுக்கு தடவ சொரியாசிஸ், சிரங்கு, புண், நாட்பட்ட சிரங்குகள், கட்டி, பிளவை, விடக்கட்டி முதலியவை குணமாகும்.

வழங்குவதையும் தவிர்த்தல் அவசியம். மருந்துகள் மன அமைதியை கொடுக்கக் கூடியதாகவும் நரம்பு மண்டலத்தை தூண்ட கூடியதாகவும் இருத்தல் வேண்டும் படைகளை இளம் வெந்நீரில் நன்றாக நனையச் செய்து மென்மையாக தேய்த்து செதில்களை அகற்றி துவட்டி உலர்த்திய பின் புற மருந்துகளை உபயோகிக்க வேண்டும். இம்மருந்துகளை உபயோகித்து பூரண குணம் பெறலாம்.

சைனஸ் பிரச்சனையிலிருந்து விடுபட

2

டலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்தவர்களே சைனஸ் பிரச்சனையால் அதிகம் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். பருவநிலை மாறினாலே இவர்களை சளி, இருமல் மூக்கடைப்பு என பாடாய்படுத்தும்.

மருத்துவர் ஹேமாவதி



சைனஸ் ஏற்பட்டால் மூக்கு, காது, கண்கள், கன்னம், பற்கள் அதை சுற்றியுள்ள பகுதிகளில் வலி ஏற்படும். மயக்கம், தொண்டை வலி, சோர்வு, இருமல், காதுகேளாமை அல்லது காதுகளில் ஏதேனும் சத்தம் கேட்பது போன்ற பிரச்சனைகள் உண்டாகும்.

நம் வாழ்க்கை முறையில் சில ஒழுக்கங்களை கடைபிடித்தால் சைனஸ் தொந்தரவு வராமல் தடுக்கலாம். உணவில் மிளகு அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். வெங்காயம், பூண்டு, மஞ்சள், சுக்கு ஆகியவற்றையும் உங்கள் அன்றாட உணவில் அடிக்கடி சேரும்படி பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். மதிய உணவில் தூதுவளை ரசம் சேர்த்துக் கொண்டால் நல்ல சுகம் கிடைக்கும்.

எப்போதுமே வீட்டில் தாமிரப்பாத்திரத்தில் தண்ணீர் ஊற்றி அருந்துங்கள். இது அனைத்து வகையான சுவாச நோய்களையும் குணப்படுத்தும். கிரீன் டீ, வெந்நீரில் இஞ்சிச்சாறு, தேன் கலந்து குடிப்பதும் ஆறுதல் தரும். திப்பிலியை இள வறுப்பாக வறுத்து, பொடி செய்து தேனில் குழைத்து உணவுக்கு முன்னர் 3 சிட்டிகை அளவில் கலந்து சாப்பிட்டால் சளி குறையும்.



நாசியை தினமும் இரண்டு முறை வெதுவெதுப்பான உப்பு நீரில் கழுவவும்.

வெறும் வயிற்றில் தினமும் துளசி அல்லது கற்பூர வல்லி இலைகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இது கோழையை அகற்றுகிறது. நோயெதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்கிறது.

நொச்சி இலை அல்லது எலுமிச்சை விதைகளை தண்ணீரில் 15 முதல் 20 நிமிடங்கள் கொதிக்க வைத்து வாரத்திற்கு இரண்டு முறை வேது பிடித்து வாருங்கள். நல்ல காற்றோட்டமான சூழலில் தினமும் இரண்டுமுறை பிராணாயம் மற்றும் சூரிய நமஸ்காரம் செய்துவாருங்கள்.

யாருக்கு

எந்த உணவு

ஏற்றது?



ஆயுள்
வளர்க்கும்
ஆயுர்வேதம்
3

வா

த ப்ரக்ருதி உடையவர்கள் இனிப்பு மற்றும் உஷ்ணம் (வெப்பம்) மிகுந்த உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ளலாம். இவர்கள் மாறி வரும் ஜீரண சக்தி கொண்டவர்கள். எனவே உணவுக் கட்டுப்பாடு அவசியம். இஞ்சி மற்றும் புண்டு உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.



மருத்துவர் அபிராமி



கோதுமை, எள், உளுந்து பச்சைப்பயிறு, பால், தயிர், நெய், வெண்ணெய், பாலாடைக்கட்டி, நல்லெண்ணெய், விளக்கெண்ணெய், சுரைக்காய், முருங்கைக்காய், தேங்காய், வெங்காயம், முள்ளங்கி, சதாவரி கிழங்கு, மாம்பழம், திராட்சை, பேரீச்சம்பழம், அன்னாசி, அத்திப்பழம், பாதாம் உண்பது நன்மை பயக்கும்.

கொள்ளு, வாற்கோதுமை, முளைகட்டிய பயறு, பச்சைப்பட்டாணி, சுண்டல், உருளைக்கிழங்கு, பாகற்காய், வெள்ளரிக்காய், தர்பூசணி, மிளகாய், மிளகு, தேன் மற்றும் கரும்புச்சாறு ஆகியவைகளை ஒதுக்கவேண்டும்.

பித்த ப்ரக்ருதி உடையவர்கள் குளிர்ந்த, இனிப்புசுவை மிக்க உணவுகளை எடுப்பது அவசியம். கோதுமை, வாற்கோதுமை, பாசிப்பயிறு, சுண்டல், நெய், வெண்ணெய், புதிய மோர், சுண்டைக்காய், சுரைக்காய், கேரட், பீட்ரூட், உலர்ந்த திராட்சை, ஆப்பிள், மாதுளை, வாழைப்பழம், பழைய வெல்லம், கொத்தமல்லி, ஆட்டு இறைச்சி நன்மை பயக்கும்.



காரம் மற்றும் புளிப்பு மிகுந்த உணவுகளை தவிர்ப்பது நல்லது. உளுந்து, கொள்ளு, புளிப்பு மிகுந்த தயிர், மோர், மாட்டிறைச்சி, கடல் மீன், முருங்கைக்கீரை, கத்தரிக்காய், ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை, புளி, பழுக்காத மாங்காய், பூண்டு, மிளகு, பெருங்காயம் மற்றும் மிளகாய் தவிர்க்க வேண்டும்.

கப ப்ரக்ருதி உடையவர்கள் மிதமான உஷ்ணம் உள்ள சூடான உலர்ந்த மற்றும் கார உணவு முறைகளை பின்பற்றுவது அவசியம். வாற்கோதுமை, கொள்ளு, பச்சைப்பயிறு, நல்லெண்ணெய், கடுகு எண்ணெய், பாகற்காய், முருங்கைக்காய், புடலங்காய், மாதுளை, எலுமிச்சை, சுக்கு, கருஞ்சீரகம், பூண்டு, மிளகு, தேன் உடலுக்கு நன்மை பயக்கும்.

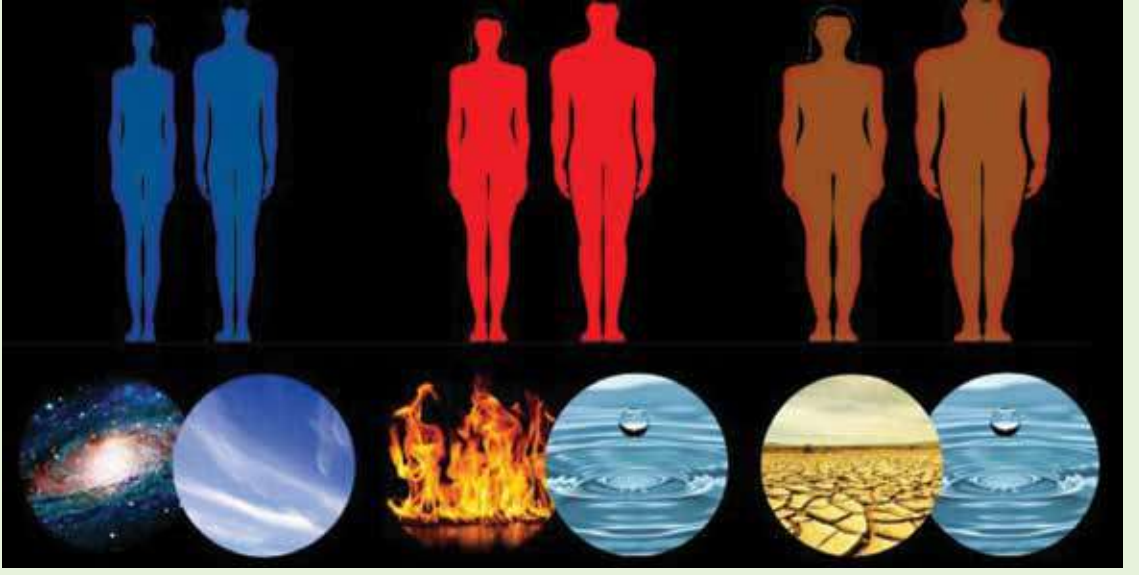
இனிப்பு மற்றும் குளிர்ச்சியான உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும். புதிய அரிசி, உளுந்து, எருமைப்பால், தயிர், நெய், வெண்ணெய், கொழுப்பு மிகுந்த எண்ணெய், சக்கரை வள்ளிக்கிழங்கு, முட்டைக்கோஸ், சாமை, திராட்சை தவிர்ப்பது நல்லது.

ஆயுர்வேதம் எட்டு அங்கங்களாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. அவை 'அஷ்டாங்கம்' என்று அழைக்கப்படும். அறுவை சிகிச்சை முறைகள் ஆயுர்வேதத்தில் சல்ய தந்திரம் மார்ச் 2021

என்றும் கண், காது, மூக்கு என்று தலையில் உள்ள உறுப்புகளுக்கு சிகிச்சையளிக்கும் முறைக்கு சாலக்ய தந்திரம் என்றும், உடல் உபாதைகளை மருந்துகள் கொண்டு குணமாக்குவது காய சிகிச்சை என்றும், மனநலம் பேணுதலை பூத வித்யை என்றும், குழந்தை வளர்ப்பு மற்றும் குழந்தை நலம் பேணுதல் குபார ப்ரித்ய என்றும், விஷமுறிவு மருந்துகள் அளிப்பது அகதம் தந்திரம் என்றும், ஆயுள் நீட்டிப்புக்கான மருந்துகளை பயன்படுத்துதல் இரசாயன தந்திரம் என்றும், புத்தியிர்ப்பு மருத்துவம் வாஜீகரணம் என்றும் ஒவ்வொரு அங்கங்களுக்குமான சிகிச்சை முறைகளை நமக்கு ஆயுர்வேதம் தெளிவாக அளிக்கிறது.

நோயுற்றவருக்கு சிகிச்சை முறை மட்டுமின்றி உடல் ஆரோக்கியத்துடன் வளமான வாழ்வை பெற ஆயுர்வேதத்தில் இரசாயனம், வாஜீகரணம் என்னும் மருத்துவ முறைகள் உள்ளன. இது ஆயுர்வேதத்தின் தனிச் சிறப்பு உடைய மருந்து முறைகளாகும்.

இரசாயனம் என்பது வயது முதிர்வை



தடுத்து இளமை பருவத்தை நிலைநிறுத்தி நோய்களை தடுக்கும் முறையாகும். இது ஒரு புத்துணர்வு அளிக்கக் கூடிய ஆயுர்வேத பராமரிப்பு முறை. இந்த சிகிச்சையை எடுத்துக் கொள்ளும் முன் குடலில் உள்ள ஜீரண சக்தியை மேம்படுத்தி வயிற்றை சுத்தம் செய்ய வேண்டும். அப்படியில்லாமல் இரசாயன மருந்துகளை எடுத்துக் கொண்டால் அழுக்குத் துணியில் சாயம் ஏற்றுவதைப் போலாகிவிடும்.

களைப்பு நீக்கும் ஆயுர்வேத மருந்துகளில் கெடுதி விளைவிக்காதது, சியவனப்ராசம், தசமூலாரிஷ்டம், அச்வகந்தாரிஷ்டம் முதலியவை. பசியைத் தூண்டி உணவைச் செரிக்கச் செய்து தேய்வை ஈடு செய்யுமாறு சத்து ஊட்டம் பெற வசதி தருவது வில்வாதி லேகியம், ஜீரக வில்வாதி லேகியம், மாகவில்லவாதி லேகியம் முதலியன.

கூஷ்மாண்ட இரசாயனம், அகஸ்திய தா ஹரிதகி இரசாயனம், ப்ரம்மி இரசாயனம், அமலக இரசாயனம் முதலியவை உடல் நலத்தை பாதுகாக்கக் கூடியவை. இந்து காந்த கஷாயம் ஜீரண சக்தியை மேம்படுத்தி குடலை சுத்தம் செய்து பலப்படுத்துகிறது. நோய் எதிர்ப்பாற்றலை வளர்க்கிறது. தசமூலக் கருத்தர கஷாயம்

சுவாச உறுப்புகளை சீராக செயல்பட வைத்து நோய் எதிர்ப்பாற்றலை வளர்க்க தரப்படுகிறது. வாசாதி கஷாயம், வியாக்கிரியாதி கஷாயம் போன்றவைகள் நோய் எதிர்க்கும் தன்மை கொண்டவை.

நோய் எதிர்ப்பாற்றலை வளர்க்கும் மருந்துகளை கஷாயமாக்கி கொடுப்பது இரசாயனம் ஆகும்.

வேகமாக ஓடும் ஆறுகளிலும், அருவிகளிலும் ஆற அமர குளித்தல், எவ்வகைச் சிந்தனையுமின்றி காலாற நடப்பது, வாரமிருமுறை எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பது, நல்லெண்ணத்துடன் பழகும் பெரியோர்கள், நண்பர்களுடன் நற்பணிகளில் ஈடுபடுவது போன்றவை களைப்பை நீக்கும் அமுத இரசாயனங்களாகும்.

தினசர்யம் என்பது ஒரு மனிதன் தூக்கம் கலைந்து விழிப்பதிலிருந்து தூங்க செல்வது வரை ஒரு நாளில் கடைபிடிக்க வேண்டிய நெறிமுறைகள் ஆகும். தினசர்யத்தை கடைபிடித்தால் உடலுக்கு ஆரோக்கியமும் மனதுக்கு அமைதியும் ஏற்படுகிறது. தவறான வாழ்க்கை மற்றும் உணவு பழக்கங்களால் வரும் நீரிழிவு, உடல்பருமன், இரத்த அழுத்தம், மூட்டுவலி முதலான நோய்களில் இருந்து நம்மை காத்துக்கொள்ள உதவுகிறது.

ஒரு நாளின் நேரங்களை தோஷத்தின் ஆதிக்கம் கொண்டு முதற் சுழற்சி, இரண்டாம் சுழற்சி என இரண்டாக பிரித்துள்ளனர் ஆச்சாரியர்கள். சூரிய உதயம் முதல் சூரிய அஸ்தமனம் உள்ளது முதல் சுழற்சி. சூரியன் அஸ்தமனம் முதல் சூரிய உதயம் வரை உள்ளது இரண்டாம் சுழற்சி. முதல் சுழற்சியை மூன்று பாகமாக பிரிக்கின்றனர் ஆச்சார்யார்கள். காலை 6 மணி முதல் 10 மணி வரை உள்ளது கப ஆதிக்கம் உள்ள காலம். காலை 10 மணி முதல் 2 மணி வரை உள்ளது பித்தம் ஆதிக்கம் உள்ள காலம். மாலை 2 மணி முதல் 6 மணி வரை உள்ளது வாதம் ஆதிக்க காலம்.

இரண்டாம் சுழற்சியையும் மூன்று பாகமாக பிரிக்கின்றனர். மாலை 6 மணி முதல் 10 மணி வரை கபம் காலம், இரவு 10 மணி முதல் 2 மணி வரை பித்த காலம், காலை 2 மணி முதல் காலை 6 மணி வரை வாத காலம். காலம் மற்றும் தோஷத்தின் அடிப்படையில் ஒருவர் உணவுகளை எடுத்துக் கொண்டால் நோயற்று வாழலாம்.

ஆரோக்கியமாக வாழ விரும்பும் ஒருவர் கதிரவன் உதயத்திற்கு முன் எழ வேண்டும். அதனை 'பிரம்ம முகூர்த்தம்' என்பர்.

எழுந்ததும் தண்ணீர் கொண்டு வாயை சுத்தம் செய்ய வேண்டும். பின் சரியான முறையில் பல் துலக்குதல், நாக்கை சுத்தம் செய்தல், தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் சிறிதளவு எடுத்து வாயில் ஊற்றி கொப்பளித்தல் போன்றவற்றை செய்வது பற்கள் மற்றும் ஈறுகளுக்கும் நன்மை பயக்கும். எழுந்ததும் 2 டம்ளர் தண்ணீர் குடிப்பது உடலில் உள்ள கழிவுகளை வெளியேற்றுவதற்கும், சிறுகுடல் மற்றும் பெருங்குடலில் உள்ள கழிவை வெளியேற்றுவதற்கும் உதவுகிறது.

காலை 6 மணி முதல் 10 மணிக்குள் உடற்பயிற்சி செய்வது அவசியம். சூரிய நமஸ்காரம், யோகா, பிராணாயாமம் போன்ற மூச்சு பயிற்சிகள் செய்வதும் உடலின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும். உடற்பயிற்சி செய்வதால் உடல்சோர்வு



நீக்கப்படும். உடலின் அக்னியை மேம்படுத்தும். புத்துணர்ச்சி உண்டாக்கும். உடற்பயிற்சி முடிந்த பின் வெதுவெதுப்பான நீர் கொண்டு குளிப்பது, உடலில் உள்ள வியர்வை, வெளிப்புற கழிவுகளை நீக்கும்.

தினமும் கடவுளை தொழுவது மன அமைதி மற்றும் நிதானத்தை தரும். காலை மதியம் இரவு மூன்று வேளையும் சரியான அளவுடன் சரியான நேரத்தில் உணவு எடுப்பது அவசியம். இரவு உணவுக்குப் பின் 10-15 நிமிடம் நடப்பது செரிமானத்தை நன்றாக செயல்பட உதவும். இரவு விழித்தல் மிகவும் தவறான செயல். அவற்றை நாம் தவிர்க்க வேண்டும். இரவு 10 மணிக்குள் உறங்க செல்ல வேண்டும். ஒரு மனிதன் சராசரி 6 முதல் 8 மணி நேரம் உறங்குவது அவசியம். உறக்கம் சரியாக இல்லையென்றால் மன அழுத்தம், ஹார்மோன் பிரச்சனை, இரத்த அழுத்தம், உடல்சோர்வு போன்றவைகள் ஏற்படும்.

தினசர்யத்தை கடைபிடித்தால் வாதம் பித்தம் கபம் சமநிலை மேம்படும். செரிமானம் சீராகும், மன அமைதி, நீண்ட ஆயுட்காலம், மகிழ்ச்சி, புத்துணர்வு கிடைக்கும், உடலின் சோர்வு நிலை போகும். கழிவுகள் உடலில் தங்காமல் வெளியேறும் நோய் அணுகாது. அன்றாடம் தினசர்யத்தை கடைபிடித்து பாருங்கள். அற்புதத்தை நீங்களே உணர்வீர்கள்.

ஆயுள் வளரும்

ஹெர்பல் மிராக்கல் | 59

கர்ப்பிணி பரிச்சர்யம் கருவுறுதல் முதல் குழந்தை பிறப்பு வரை

ஆ

ணின் விந்து பெண்ணின் வளர்ச்சி அடைந்த கருமுட்டையுடன் சேர்ந்து கருவாக உருமாறுகிறது. இதை கருவுற்றல் அல்லது கர்ப்பம் தரித்தல் என்கிறோம்.



மருத்துவர் சுபாஷினி



குழந்தையின்மை பிரச்சனை பெரிதாக உருவெடுத்து வரும் இக்காலத்தில் போதிய விழிப்புணர்வு இல்லாமல் கரு கலைதலும் அதிகமாக நிகழ்கிறது. கருவுற்ற நாள் முதல் அக்கருவை எப்படி பேணிக்காப்பது என்பதை தெரிந்துகொள்வோம்.

ஆயுர்வேதத்தில் கர்ப்பமடைந்த பெண் மற்றும் கருவைக் கவனிப்பது குறித்து விவரமாக கூறப்பட்டுள்ளது. இதனை "கர்ப்பிணி பரிச்சர்யம்" என்ற வாக்கால் கூறியுள்ளனர். ஒரு கருவுற்ற பெண் தன்னையும், தன் கருவையும் உணவு முறையாலும், வாழ்க்கை முறையாலும் மற்றும் உட்கொள்ளும் மருந்துவ மூலிகைகள் மூலமும் எவ்வாறு பேணிக் காக்க வேண்டும் என்பதை கர்ப்பிணி பரிச்சர்யம் விவரமாக கூறுகிறது.

கர்ப்பிணி பரிச்சர்யத்தின் மூன்று முக்கிய நோக்கங்கள்

கருவை தெரிந்த மற்றும் தெரியாத பாதிப்பில் இருந்து காப்பது, கருவின் ஆரோக்கியமான இயல்பான வளர்ச்சியை ஊக்குவித்தல், தாய் மற்றும் சேய்க்கு எந்த விதமான சிக்கல்களும் இல்லாத சுகப்பிரசவத்தை தூண்டுதல் ஆகியன கர்ப்பிணி பரிச்சர்யத்தின் மூன்று முக்கிய நோக்கங்களாகும்.



மாத விதிமுறைகள் (முதல் மாதம் முதல் 9ம் மாதம் வரை), தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள் மற்றும் வாழ்க்கை பழக்கங்கள், கர்ப்பத்தை பாதுகாக்க உதவும் மூலிகைகள் என மூன்று பாகங்களாக கர்ப்பிணி பரிச்சரயம் பிரிக்கப்பட்டு விளக்கமாக கூறப்பட்டுள்ளது.

மாத விதிமுறைகள்

கருவுற்ற நாள் முதலே, கருவின் வளர்ச்சி தொடங்கிவிடும். கருவின் வளர்ச்சிக்கு தேவையான ஊட்டச்சத்துக்கள் அனைத்தும் தாய் உட்கொள்ளும் உணவில் இருந்து தொப்புள்கொடி வழியாக கருவை அடைகிறது. இதனால், தாயின் உணவுப் பழக்கம் மிகவும் முக்கியமானது. எனவே, ஒவ்வொரு மாதத்திற்கும் ஏற்றவாறு உணவில் அவசியமாக சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டிய உணவுகள் சிலவற்றை ஆச்சாரியர் கூறியுள்ளனர். ஒவ்வொரு மாதமும் எப்படிப்பட்ட உணவுப் பழக்கத்தை மேற்கொள்ள வேண்டும் என ஆச்சாரியர் சரகர் தெளிவாகக் கொடுத்துள்ளார்.

முதல் மாதம் கருவுற்ற தாய்மார்கள் கண்டிப்பாக பால் அருந்த வேண்டும். இரண்டாம் மாதம் இனிப்பு சுவை உள்ள உணவுகளுடன் (நாட்டு சர்க்கரை, தேன், சாதம்) கொதிக்க வைத்த பால் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். மூன்றாம் மாதம் தேன் மற்றும் நெய் சேர்த்த பால் சாப்பிட வேண்டும். நான்காம் மாதம் வெண்ணெய்



கருவுற்றவர்களுக்கான இக்கால விதிமுறைகள்

மருத்துவரிடம் சென்று கருவுற்றலை உறுதிப்படுத்தும் பரிசோதனைகள் (BLOOD TEST and USG SCAN) செய்துக்கொள்ள வேண்டும்.

மருத்துவரை சந்தித்து மாத பரிசோதனைகளை தவறாமல் செய்துக் கொள்வது கருவின் வளர்ச்சியை அறிய உதவும்.

தடுப்பூசிகளை சரியான முறையில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

நீராகாரங்கள், பழங்கள், நார்ச்சத்து உணவுகளை அதிகம் உட்கொள்ள வேண்டும்..



சேர்த்த பாலும் ஐந்தாம் மாதம் பாலில் கடைந்தெடுத்த வெண்ணெயை உருக்கி நெய் எடுத்து அதனை சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆறாம் மாதம் இனிப்பு சுவை உள்ள உணவுகளுடன் காய்ச்சிய பாலை கடைந்து வெண்ணெய் எடுத்து அதனை நெய்யாக உருக்கி உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள

வேண்டும். ஏழாம் மாதம் இனிப்பு சேர்க்கப்பட்ட தயிர் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். எட்டாம் மாதம் பால் கஞ்சியுடன் நெய் சேர்த்து அருந்த வேண்டும். ஒன்பதாம் மாதம் இனிப்புவகை மூலிகைகள் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்த எண்ணெய் ஆறியதும் பருத்தி துணியை சிறிய கிழியாக கட்டி, அதனுள் முக்கி, யோனி பகுதியில் வைக்க யோனி மற்றும் யோனிவாயில் உள்ள தசைகள் பிரசவ நேரத்தில் எளிதில் விரிந்து கொடுக்கும்.

கர்ப்பிணி பெண்கள் தவிர்க்க வேண்டியவை

கடுமையான உடற்பயிற்சி, காலையில் உறங்குதல், இரவில் கண்விழித்தல், எதிர்மறையான எண்ணங்கள், மன அழுத்தம், தொலைதூரப் பயணங்கள், அதிக எடையுள்ள பொருட்களை தூக்குவது, அதிகநேரம் மற்றும் அதிக தூரம் நடத்தல், சூரிய மற்றும் சந்திர கிரகணங்கள் காண்பது, சூரிய அஸ்தமனம் காண்பது இயற்கை தூண்டுதல்களை அடக்குவது, உடலுறவு கொள்வது, மிகுந்த கோபம், சோகம், உற்சாகம் கொள்வது, சிவப்பு நிற ஆடைகள் அணிவது கூடாது.





தரையில் அமரும் போது குந்தி இருத்தலை தவிர்க்க வேண்டும். கவிழ்ந்து படுத்தல் மற்றும் மல்லாந்து படுப்பதை தவிர்க்க வேண்டும். பழுதடைந்த கிணற்றின் அருகே செல்வது, இறுக்கமான ஆடைகளை அணிவது, முடிபோடுவதை தவிர்க்க வேண்டும். தனிமையில் இருத்தலை தவிர்க்க வேண்டும்.

தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்

அஜீரணத்தை உண்டாக்கும் உணவுகள், காரம், புளிப்பு சுவை நிறைந்த உணவுகள், துரித உணவுகள், அன்னாசி பழம், பப்பாளி பழம் தவிர்க்க வேண்டும். மிகவும் சூடாக சாப்பிடுதல் கூடாது. காலம் தவறி உணவு உட்கொள்வது, பசி எடுக்காமல் உணவு உட்கொள்ளாதல், வேகமாக உணவு உட்கொள்ளாதல் தவிர்க்க வேண்டும்.

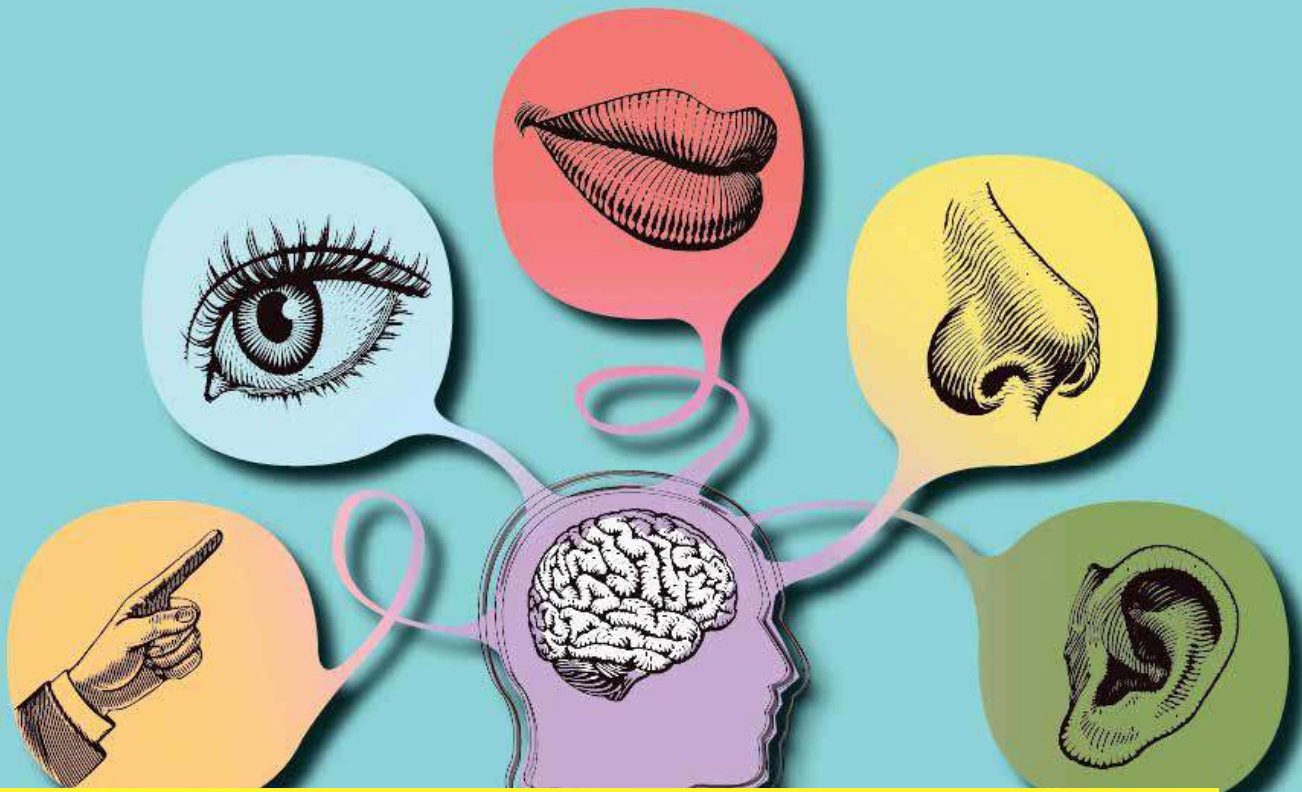
கர்ப்பத்தை பாதுகாக்க உதவும் மூலிகைகள்

நீர்பிரம்மி, சித்தாமுட்டி, காட்டுக்குமிழ்,

வல்லாரை, அருகம்புல், கடுக்காய், சீந்தில், தண்ணீர் விட்டான் கிழங்கு ஆகிய மூலிகைகளை பாலுடன் கொதிக்க வைத்து சிறிது நெய் சேர்த்து சாப்பிட்டால், தாயின் ஆரோக்கியமும், கருவின் வளர்ச்சியும் மேம்படும். கருக்கலைப்பும் தடுக்கப்படும்.

இவ்வாறு நாம் சரியான உணவுமுறை, வாழ்க்கை முறை மற்றும் தவிர்க்க வேண்டிய பழக்கங்களை அறிந்து அதனை பின்பற்றும் போது, இடுப்பு எலும்புகள், யோனி மற்றும் யோனிவாயில் உள்ள தசைகள் பிரசவ நேரத்தில் நன்கு வளைந்து கொடுத்து, குழந்தை அதிக சிரமம் இல்லாமல் சரியான காலத்தில் வெளிவரும்.

தாய் மற்றும் குழந்தையின் ஆரோக்கியமும் நன்றாக இருக்கும். மேலும், சிசேரியன் என்று கூறக்கூடிய அறுவைச் சிகிச்சையை தவிர்த்து நலமுடன் வாழலாம்.



மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி ஆகிய ஐம்புலன்களையும் அடக்கி ஒழுக்கமுடன் வாழ்பவர்கள் நீண்டநாள் சிறப்பான வாழ்க்கை வாழ்வார்கள் என்கிறார் திருவள்ளுவர்.

ஐம் புலன்களை மட்டுமல்ல, ஆசை, கோபம், பொறாமை, சிற்றின்ப வேட்கை அனைத்தையும் அடக்கி வாழவேண்டும். அடக்கம் ஒருவரை தெய்வ நிலைக்கு உயர்த்தும் என்பது எந்த அளவு உண்மையோ அதே அளவு உண்மை, எல்லாவற்றையும் அடக்கினால் அது ஆபத்தில் போய் முடியும் என்பதும்.

ஆரோக்கியமாகவும், அடுத்தவர் மெச்சும்படியும் வாழவேண்டுமானால் சிலவற்றை அடக்க வேண்டும். சிலவற்றை அடக்கக்கூடாது.

வாயு, தும்மல், சிறுநீர், மலம், கொட்டாவி, பசி, நீர்வேட்கை, காசம், இருமல், சுவாசம், நித்திரை, வாந்தி, கண்ணீர், சுக்கிலம் இவைகளை ஒருபோதும் அடக்கக் கூடாது.

பதினான்கு வேகங்களான இவற்றை அடக்கினால் என்னென்ன பிரச்சனையை சந்திக்க வேண்டிவரும் என்பதை தெரிந்து கொள்ளலாம்.

நான்கு பேருக்கு நடுவில் இருக்கும்போது வயிறு என்னதான் கடமுடா என்றாலும் வாயுவை வெளியேற்றி அடுத்தவர்களிடம் மாட்டிக்கொள்ளக் கூடாது என அதை அடக்குபவர்கள்



மருத்துவர் செளபாக்யா



அடக்கக் கூடாத பதினான்கு வேகங்கள்

நிறையபேர் இருக்கிறார்கள். எதற்காகவும் உடலில் இருந்து பிரியும் வாயுவை அடக்கக் கூடாது. வாயுவை அடக்கினால் அல்சர், உடம்பு நோதல், மலசல பாதிப்பு, பசி மந்தம் ஆகியவை உண்டாகும்.

'தும்மலைத் தடைதான் செய்தால் தொடுத்திடும் தலை நோயுண்டாம்.. என்று தொடங்கும் பாடல் தும்மலை அடக்கினால் தலைநோய், கண்புகைச்சல், கண் எரிச்சல், முக வீக்கம், உடல் சோர்வு ஆகியன உண்டாகும். என்கிறது.

சிறுநீர் அடக்கினால் என்னவெல்லாம் சிக்கல் ஏற்படும் என்பதை 'நீரினைத் தடுத்தல் செய்யின் நீர்கட்டுத் துவாரம் புண்ணாம் பாறிடுஞ் சந்து சந்தில் பண்புறு நோவதாகும்' என்கிற பாடல் தெளிவாக எடுத்துரைக்கிறது. அதாவது சிறுநீரை அடக்கினால் சிறுநீர்தாரை தொற்று, புண்



உங்களுக்குத் தெரியுமா?- 3



ஏற்படுதல், மூட்டுவலி, ஆண்குறி சோர்தல், குத்தல் எடுத்தல், நரம்புகளில் வீக்கம் உண்டாகுதல் முதலிய பிரச்சனைகள் உருவாகும்.

மலத்தை அடக்கினால் என்ன ஆகும் என்பதை 'மலமதை யடக்கினாலே மலந்தனை வாயு தள்ளும்' என்று தொடங்கும் பாடல் நமக்கு தெளிவாக்குகிறது. மலத்தை சீழ்த்தள்ளும் தொழிலையுடைய அபான வாயுவின் செயலை எதிர்த்து மலத்தை அடக்கினால் மலக்கட்டு உண்டாகும். மலம் இறுகும். தலை கனக்கும், தலைவலி உண்டாகும். தொடை, கால் முதலியன குடையும், உடல் பலம் குறையும். இரத்தம் அசுத்தமாகும். நோய்கள் அதிகரிக்கும்.

கொட்டா வியை சோம்பலின் அடையாளம் என்றும் அதை அடக்குவது நாகரிகம் என்றும் எண்ணிக் கொண்டிருக்கிறோம். கொட்டாவி வந்தால் அதை அடக்காதீர்கள். வருகிற வேகத்திலேயே விட்டுவிடுங்கள். தசைகளில் கழிவுகள் நிறைந்து இரத்த சுழற்சியினால் வெளியேறாமல் அங்கேயே தேங்கி நின்று உடல் சோர்வு ஏற்பட்டால், உடலின் அசதியைக் காட்டும் அறிகுறியான கொட்டாவி. இதை அடக்கினால் முகம் வலிக்கும். பலவீனம், செரியாமை, நீர்க்கோர்வை, சிறுநீருடன் இரத்தம் கலந்து சிறுநீர் தொற்று, கைகால் குடைச்சல், வலி முதலானவை ஏற்படும்.

பசியையும் அடக்கக் கூடாது. உடலை பேணுவதற்கான ஆற்றல் குறையும்போது உணவு தேவைப்படுகிறது. உணவு தேவை என்பதை உணர்த்தும் உணர்ச்சியே பசி எனப்படும். உண்ட உணவு உடலின் தேக முயற்சிகளால் செலவழிந்து போகின்றன.

செலவழிந்த சக்திகளை ஈடு செய்ய திரும்பத் திரும்ப உணவு தேவை. பசியோடு இருந்தால் நரம்பு மண்டலம் பாதிக்கும்.

தாகத்தையும் அடக்கக் கூடாது. உயிரினங்கள் வாழ தண்ணீர் மிக அவசியம். அதே சமயத்தில் உடலை விட்டு நீர் கிட்னி மூலமாகவும், தோல் மூலமாகவும், நுரையீரல் மூலமாகவும் வெளித்தள்ளப்படுகிறது. மலைமேலேறுதல், தேக உழைப்பு போன்றவையாலும் சில நோய்களிலும் நீர் அதிகம் வெளியேறுவதால், உடலுக்கான தண்ணீர் தேவையை உணர்த்துவதே தாகம் எனப்படும். தாகம் என்னும் உணர்ச்சியை அடக்கினால் நரம்பு மண்டலம் பாதிக்கும்.

காசம், இருமல், சுவாசம் மூன்றுமே ஒன்றுக்கொன்று தொடர்பு உள்ளவை. சுவாச பாதையில் சாதாரணமாக வெளிக்காற்றை வாங்கி உள்காற்றை வெளித்தள்ளும் செயல்பாடே சுவாசமாகும். சுவாசத்தை அடக்கினால் இருமல் மிக சத்தத்துடன் வெளிப்படும். இதயநோய் உண்டாகும். உணவு செரிக்காது. குன்ம நோய் (அல்சர்), நீரிழிவு, நடுக்கம், தும்மல் உண்டாகும்.

‘நித்திரையடங்கிப் போக நிகழ்ந்திடு கருமங் கேளாய்’ என்ற பாடல் தூக்கத்தை அடக்கினால் என்னென்ன பாதிப்பு ஏற்படும் என்பதை விளக்குகிறது. மூளைக்கு அமைதியை ஏற்படுத்தும் ஏற்பாடுதான் தூக்கம். தூக்கத்தை அடக்கினால், கண் இமை வீக்கம், காது கோளாறு, பார்வை மங்குதல், தலை பாரம், தலைச்சுற்றல், கண்கள் சிவத்தல், அரைப்பேச்சு போன்ற குறிகுணங்கள் தோன்றும்.

இரைப்பையிலுள்ள பொருள்களும் சிறுபான்மையாக சிறு குடலிலுள்ள பொருட்களும் எதிரெடுத்து இரைக்குடல் வாய் வழியாக வெளியே ஓங்கரித்து



தள்ளப்படுவது வாந்தி எனப்படும். உணவுக் குழல் இரைப்பை, குடலில் ஏற்படும் சிக்கலால் வரும் வாந்தியை அடக்கினால் கண் நோய், பித்த நோய், நெஞ்செரிச்சல், இருமல், தலைநோய், தோல் தடிப்பு, உடல் வெளுத்தல் முதலான பிரச்சனைகள் ஏற்படும்.

உடலில் வேதனை, துன்பம், வலி முதலியவைகள் ஏற்படும்போது கண்களிலிருந்து பாயும் வேகமே கண்ணீராகும். இத்துன்பமெனும் மனவேகத்தை அடக்கினால் இருதய நோய், கண் நோய், பீனிசம் (சைனஸ்), தலைவலி, வாந்தி, உடல் அசதி உண்டாகும்.

சுக்கிலம் (வெண்ணீர்); ஆண்களுக்கு சுரோனிதம், பெண்களுக்கு (பூப்பு) சுகத்திற்காக வெளித்தள்ளப்படுகின்றன. இவைகளை வெளித்தள்ளப்படுவதும் வேக நிகழ்வுகளே; அவ்வேகங்களுக்கு தடை செய்தால் சுரம், நீர்த்தொறு, கைகால் வலித்தல், மார்பு நோய், விந்து கசிதல், குறி வலித்தல் முதலான பிரச்சனைகள் ஏற்படும்.

எனவே இந்த பதினாலும் வந்தால் அதை இயல்பாக வெளியேற்றுங்கள். அடக்கினால் உடலுக்குதான் பாதிப்பு ஏற்படும்.

இன்னும் தெரிந்து கொள்வோம்

Owned, Printed and Published by JEYADURAI SAMIYARAJA, Printed at J.M. PROCESS, No.29, V.N. Dass Road, Border Thottam, Mount Road, Chennai - 600002. Published from No.8/2. 1B, Rajalakshmi Apartments, Crescent Park Street, Thiyagaraya Nagar, Chennai-600 017.

Editor:JEYADURAI SAMIYARAJA



UNIVERSAL AIRHOSTESS ACADEMY PVT. LTD.

(Authorised by  **IATA** WORLD NO. 1 AVIATION BODY)

We proudly introduce ourselves as one of the leading IATA Authorised Airhostess & Hospitality Training Institute

Launching New Batches

for those

who are aspire to become a part of Aviation or Hospitality industry.

Admission Open

**FOR CERTIFICATE & DIPLOMA & DEGREE COURSES
IN AVIATION, HOSPITALITY, AIRPORT GROUND HANDLING,
TRAVEL, TICKETING, CUSTOMER SERVICE INDUSTRY.**

Qualification

12th Passed or Appearing/Graduates/Post Graduates

Age : 18 to 27 Yrs, Male / Female

Duration : 1 Year / 6 Months / 3 Months

HURRY! LIMITED SEATS! ENROLL NOW

www.uniaviation.com

Contact : 78450 84123 / 78450 94123

Inaugural offer
Get Excited
Discount on Fees
& Branded
Tablet Free.



நான்கு தலைமுறை

பாரம்பரிய சிகிச்சை

ஆரோக்கியம்
என்றாலே
ஆர்.ஜெ.ஆர்



RJR
HOSPITAL
PRIVATE LIMITED



HERBAL
TREATMENT FOR

சைனசைட்டிஸ் • ஆஸ்துமா • சொரியாசிஸ் • மூட்டுவலி
சர்க்கரை வியாதி • மாதவிடாய் கோளாறு • தைராய்டு

மருத்துவமனைகள்

- ◊ சென்னை ◊ பெங்களூர் ◊ பாண்டிச்சேரி ◊ மதுரை ◊ கோவை ◊ திருச்சி ◊ சேலம்
- ◊ திருப்பூர் ◊ திண்டுக்கல் ◊ திருநெல்வேலி ◊ மார்த்தாண்டம் ◊ கும்பகோணம் ◊ வேலூர்
- ◊ ஈரோடு ◊ விழுப்புரம் ◊ இராமநாதபுரம் ◊ தேனி ◊ திருவண்ணாமலை ◊ காஞ்சிபுரம்
- ◊ காரைக்குடி ◊ புதுக்கோட்டை ◊ திருவள்ளூர் ◊ ஆம்பூர் ◊ கரூர் ◊ கிருஷ்ணகிரி
- ◊ ஓசூர் ◊ மயிலாடுதுறை ◊ நாகப்பட்டினம் ◊ தஞ்சாவூர் ◊ தென்காசி ◊ கோவில்பட்டி
- ◊ பொள்ளாச்சி ◊ நாகர்கோவில் ◊ தர்மபுரி ◊ விருதாச்சலம் ◊ சீவகாசி ◊ கடலூர்

RJR HERBAL HOSPITAL

தி.நகர். (150 அபிபுல்லா சாலை)
சென்னை-17. போன் : 044 4006 4006

37

கிளைகள்
கொண்ட



787 11 11 115

www.rjrherbalhospitals.com
www.rjrhospitalscurepatient.com

மருத்துவமனை